TÜRKİYE

healthy food GUIDE

İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

PEYNİR
YEMEK SAĞLIK DEMEK

kilo verdiren **baharatlar**

Her derde deva **YEŞİL ÇAY**

SPOR YAPARKEN ALMANIZ GEREKEN **SÜPER PROTEİNLER**

Besinleri koyduğunuz kaplar ne kadar sağlıklı?

ZAYIFLARKEN başarı oranını arttır

5 MUCİZE BESİN İLE İştihanız kontrol altında!

TAM BUĞDAY EKMEĞİ Her öğünde olmalı!

Ege salatası

5 PORSİYON SEBZE · YÜKSEK LİF · DÜŞÜK SODYUM · DÜŞÜK ŞEKER · DÜŞÜK KALORİ

HAYATIN DOĞAL İLACI: BAL

ETSİZ ÖZEL LİSTE
Selahattin Dönmez'den **Haftalık Beslenme Planı**



- Pratik **lezzetler**
- Süper meyve **nar**
- **Beyninizi** besleyin
- Lezzetli **ara öğünler**
- Rengarenk **çorbalar**
- Erkeklere **özel beslenme**



96 Sağlıklı atıştırmalıklar



92 Röportaj Şahika Ercümen



117 Tavuklu sezar salata



ISSN 2602-2516
9 772602 251005
MART/NİSAN
Sayı: 2018 / 2 Fiyatı: 10 ₺ / KKTC: 12 ₺



editörün notu

Merhaba

Capcanlı bahar tadında üçüncü sayımız ile karşınızdayız. Baharın canlanmasını hissetmek ve kış uykusundan bedeninizi uyandırmanın tam vakti diye düşünüyorum. Doğal besinlerle cildinizi tazeleyerek hayat katmak, yedikleriniz ile gençliğin sırrını keşfetmek istiyorsanız sayfalarımıza göz atmanızı tavsiye ediyorum. Çünkü "Gençlik Sırrı Yiyeceklerde" diyoruz.

Bu sayımızda ekmek konusunu enine boyuna araştırdık. Ekmek yemeli miyiz? Peynirin sağlığa yararları, ruşeym hakkında en güncel bilgiler, bal ve makarna konuları, kilo verdiren baharatlar, yeşil çay gibi daha birçok konuyla dergimiz yine dolu dolu...

Bu sayımızda erkeklere özel beslenme rehberi hazırladık. Bahar aylarında zayıflamaya karar verecekler için iştahı kontrol etmenin sırları ve zayıflama başarısını arttırmanın incelikleri irdelediğimiz konuların başında yer alıyor.

Dünya dalış rekortmeni Diyetisyen Milli Sporcumuz Şahika Encümen ile yaptığımız keyifli röportajı kaçırmayın diyoruz. Hayatımıza değer katan Türk kadınlarımızın Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.

Sevgiler...

Selahattin Dönmez

selahattin@medyalink.com.tr

MART-NİSAN

s. 42



s. 68

s. 82

s. 24

s. 84

s. 74

s. 100

s. 23





s. 64

Başlarken

Haberler

Röportaj


s. 86


s. 102


s. 92


s. 96


s. 110


s. 118

Beslenme

Tarifler

Alışveriş

Bitirirken

Sağlıklı yaşam rehberi hfg

Dengeli beslenmek ve uzun vadede sağlıklı yaşamak... İşte bizim misyonumuz bu! Kısa süreli yapılan diyetlere inanmıyoruz. Küçük değişikliklerle büyük farklar yaratılabileceğine ise eminiz. Uzmanlarımızın size nasıl yardımcı olacağını okuyun...



Sağlıklı ve lezzetli tariflerle, sürekli diyete başlayıp bırakma alışkanlığınızı kırabiliriz. Sizi ekonomik olarak zorlamayacak, kolayca bulabileceğiniz ürünleri kullanarak en sevdiğiniz yiyecekleri sağlıklı tariflere dönüştürüyoruz. Başlıca gıdalardan ayrı kalmanızı tavsiye etmiyoruz, tabii alerjiniz ve intoleransınız olmadığı sürece!



Sizinle paylaştığımız tüm tarifler, diyetisyenlerimiz ve beslenme uzmanlarımız tarafından değerlendirilmiştir. Başlıca besin grupları, sağlıklı ve lezzetli tarifler hazırlamak için birleştirilerek dengeli beslenme rehberi oluşturulmuştur.



Sağlıkla ilgili ortaya konan son gelişmelere bilimsel olarak yaklaşıyoruz. Anlaşılması zor bilgilere açıklık getiriyoruz. Uzmanlarımız, güncel konulara tek taraflı değil; farklı açılardan yaklaşıyor.


TARİFLER

AKŞAMÜSTÜ PANİĞİ

Hafta içi akşamları ne yiyeceğim derdine son. Sadece 30 dakika içinde, telaşsız hazırlayabileceğiniz pratik lezzetler...

PAZARTESİ

İşaretlere dikkat edin

Tarifleri, beslenme şeklinize göre seçebilirsiniz. Detaylı bilgi sayfa 10'da...

DÜŞÜK ŞEKER | YÜKSEK KALSİYUM | DÜŞÜK YAĞ | YÜKSEK LİF | VEGAN | DÜŞÜK KALORİ

✓ laktozsuz ✓ diyabetik ✓ glutensiz ✓ vejetaryen

MH MEDIA

Cenap Şehabettin Sk. No:47/1
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx
Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına

Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni
Selahattin Dönmez
selahattin@medyalink.com.tr

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)
Nalan Elmas Özbek
nalan@medyalink.com.tr

Haber Müdürü
Ebru Paksoy
ebru@medyalink.com.tr

Yazı İşleri
Neslihan Kirpikli
neslihan@medyalink.com.tr

Elif Gürsoy
elifg@medyalink.com.tr

Görsel Yönetmen
Selver Ekicigil

Katkıda Bulunanlar
Tunç Olcay,
Zeynep Demiralp, Taner Uçar

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Reklam Direktörleri
Sinem Doğru
sinem@medyalink.com.tr

Nesrin Kıcı
nesrin@medyalink.com.tr

Rezervasyon
Filiz Mutlu
filiz@medyalink.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

Basıldığı Yer:
Ege Basım
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad.
No:4 34704
Ataşehir / İstanbul
T: +90 216 470 4 470
F: +90 216 472 84 05
e-mail: ege@egebasim.com.tr

Baskı Tarihi: 28 Şubat 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, 2 aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık, Beslenme, Yaşam
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

 healthyfoodguidetr  healthyfoodguidetr  hfg@medyalink.com.tr



Sizin bir sorunuz varsa, bizim de bir cevabımız var. Aklınıza takılanları bize sorun, uzmanlarımız yanıtlasın.

TAKİPLEŞELİM

HEALTHY FOOD GUIDE OLARAK BİZ SİZİ TAKİP EDİYORUZ.
HAKKIMIZDA (İYİ YA DA KÖTÜ) NE DÜŞÜNDÜĞÜNÜZÜ DE BİLMEK İSTİYORUZ.
Yorumlarınızı, fotoğraflarınızı ve fikirlerinizi bize mutlaka iletin.

PAYLAŞIN

Keyif aldığınız anları unutulmaz kılın. Fotoğraflarda bizi de tagleyin, unutmayın!

TEŞEKKÜRLER

Sadece dört ay önce doğduk... Bizi dergi raflarında aradınız, Instagram'da takibe aldınız, fotoğraflarda taglediniz, güzel yorumlar yaptınız... Siz değerli okuyucularımız sayesinde hızla büyüdük. Tüm HFG takipçilerine binlerce kez teşekkür ediyoruz.

SEVDİK

Kendimizi hesaplarınızda bulduk!

@fithayatoykum
Bugün kahvaltım tam buğday ekmeği üzerine yerleştirdiğim keten tohumlu çırpılmış yumurtam, domates, süzme peynir, zeytin, ceviz.



@diyetisyenaysenurayaz
Günün en güzel anı... Bir kahve?



@iamdietian
Diyetisyen Selahattin Dönmez editörlüğünde çıkan dergi, başta ilk ve tek sağlıklı beslenme dergisi olmasıyla kalbimi çaldı diyebilirim...



DANIŞMA KURULU

NE KADAR YEMELİYİZ?

HFG'deki her tarifte besin değerleri detaylı bir şekilde belirtilmiştir. Böylece vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketebilirsiniz. Günlük almanız gereken besin miktarını hesaplamanın basit bir yöntemini sizlerle paylaşıyoruz...



Bir porsiyonu (1 yemek kaşığı yoğurt ile)	
Kalori: 197	Şeker: 17.8 g
Protein: 9.6 g	Lif: 2.0 g
Toplam yağ: 5.3 g	Sodyum: 120 mg
Doymuş yağ: 2.6 g	Kalsiyum: 40 mg
Karbonhidrat: 27.8 g	Demir: 1.5 mg

Tüm tariflerimizde bulunan bu besin değeri listesine bakın.

Ortalama Günlük Tüketim	
Kilojul	8700 kL
Kalori	2100
Protein	Enerjinin %15-25'i
Toplam yağ	Enerjinin %20-35'i
Doymuş yağ	Enerjinin %10'dan azı
Karbonhidrat	Enerjinin %45-65'i
Serbest şeker	Enerjinin %10'u
Lif	25-30 g
Sodyum	2300 mg
Kalsiyum	1000 mg
Demir	8 mg

İhtiyaç duyulan günlük besin miktarı yaşa, cinsiyete, kiloya, boya ve fiziksel hareket seviyesine göre değişmektedir. Birçok bilimsel kurum tarafından standart kabul edildiği için, bizler ihtiyaç duyulan günlük kalori miktarını 2100 kalori olarak alıyoruz. Her ne kadar bu sayılar, sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmada son derece önemli olsa da, yediklerinizin kalitesi de önem taşır. Sağlıklı, doğal, "gerçek" yiyecekler yemek ve çeşitlilik sağlamak günlük besin ihtiyacınızı kolaylıkla karşılamanızı sağlar.
Genel bir rehber olarak, sizler için hazırladığımız bu "tavsiye edilen günlük tüketim miktarı" listesini kullanabilirsiniz. Kişisel yapınızdan kaynaklanan farkları doktorunuza danışmalısınız.

SODYUM Kalp rahatsızlığınız varsa veya yakalanma riskiniz yüksekse, günde 1600 mg'dan fazla tüketmemeye çalışın.
KALSİYUM 50 yaşın üzerindeki kadınlarda ve 70 yaşın üzerindeki erkeklerde günlük tüketim miktarı 1300 mg'a çıkarılmalıdır.
DEMİR 50 yaşın altındaki kadınlar günde 18 mg'a ulaşmayı hedeflemelidir. Hamilelik sürecinde ise bu miktar 27 mg'a çıkarılmalıdır.

STARBUCKS®

TEAVANA™

KÜÇÜK ZAMANLARA



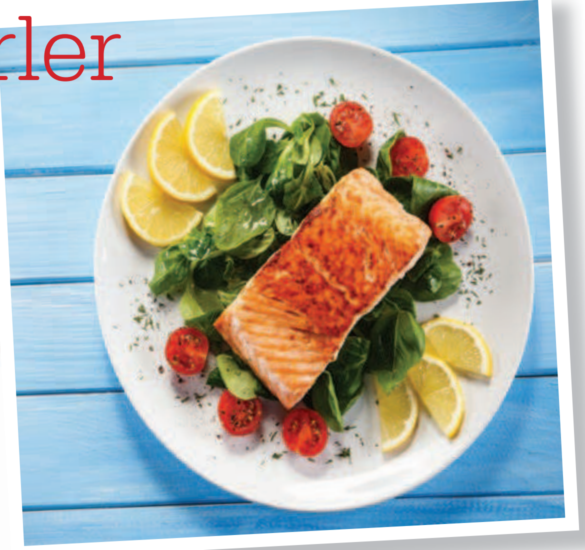
ÇAYIN EŞSİZ DÜNYASINI KEŞFETMEK İÇİN Bİ' KÜÇÜK ZAMAN YETER

Bir ara verip kendinizi dinlemeniz için ihtiyacınız olan tek şey **küçük bir zaman...**. Dünyanın en kaliteli çay yapraklarını sizin için özenle toplayıp demliyoruz. Teavana ile zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu canlandıracak modern bir çay yolculuğuna davetlisiniz...

sağlıklıhaberler

En yeni sağlık ve beslenme haberleri ile bilgileriniz taze kalsın!





Yaşamın acı tadı

ABD'de yapılan geniş çaplı bir araştırma, acı biber yemenin bazı hastalıklardan ölme riskini yüzde 13'e kadar azalttığını gösteriyor. Bu etkinin en yüksek olduğu hastalıkların başında ise kalp krizi ve pıhtı atımına bağlı felç bulunuyor. Bilim henüz bu durumun arkasında yatan gerçeği tam olarak çözememişse de siz aklınızın bir köşesine yazın.

Tansiyondan kurtul

İsviçreli araştırmacılar Omega-3 açısından zengin diyetlerin genç yetişkinlerde yüksek tansiyon rahatsızlığı meydana gelmesini engellediğini söylüyor. Kırmızı et yerine somon ve ton balığı gibi yağlı balıklar tüketebilir, atıştırmalık olarak bir ceviz tercih edebilir ve salatalarınızda chia tohumu kullanabilirsiniz.

MİGRENLE SAVAŞ

Migrene karşı magnezyumdan zengin besinleri tercih edin. Magnezyum diyet lifi yüksek olan besinlerde bolca bulunur. Buğday, integral makarna, integral kuskus, taze sebze ve meyveler, kavrulmamış yağlı tohumlar en iyi magnezyum içeren besinlerdir. Yapılan araştırmalar; kas ağrılarının giderilmesinde olumlu etkisi olan magnezyumun beyinde uyanıklık sağlayarak, sakinleştirici etkisi sayesinde kasların da gevşemesini desteklediği, böylece migren ataklarını önleyebileceği yönünde. Bu nedenle akşam yemekten sonra bir avuç kadar ceviz, badem, fındık veya yer fıstığı tüketmek günlük kas ağrılarını dindirmek, gün içinde yemek ise migren ataklarını önlemek için doğal ilaç.





%80

Biliyor musunuz? Çölyak hastası olan fakat bunun farkında olmayan kişilerin oranı %80... 13-20 Mart, Çölyak Farkındalık Haftasıdır. Henüz doktora gidip muayene olmadan gluten tüketmeyi bıraktıysanız, artık doktornuzla görüşüp gerçekleri öğrenme zamanınız geldi demektir. Bu hafta buna zaman ayırın!

Miktar önemlidir

Pahalı ekipmanları ve garip telefon uygulamalarını bir kenara bırakın. Fazla kilolarınıza aradığınız çözüm mutfak çekmecenizde yatıyor. Araştırmacılar, ölçülü bardak ve kaşıkları kullanmanızı tavsiye ediyor. İngiltere'de yapılan bir araştrmada ölçülü kaplar kullanan kişilerin daha kolay kilo verdiği tespit edildi.





Açlık oyunları

Sabahları kahvaltı etmeyen çocukların genellikle daha sinirli olduğunu, kavgalara daha çok karıştığını ve sınıfta dikkatlerini daha kolay kaybettiklerini bu konuda yapılan birçok araştırma bize gösteriyor. Fıstık ezmeli kızarmış ekmek ve muzlu bir smoothie ya da bir kase yulaf ezmesi veya kahvaltılık gevrek ile çocuğunuza beş dakikada kahvaltı hazırlayabilirsiniz.

DÜZELTME!

Geçtiğimiz sayıda "Tüm merak edilenleriyle Veganizm" konumuzda, haberin içeriğinde 'bitkisel proteinler' yerine yanlışlıkla 'hayvansal proteinler' kullanılmıştır. Dergimizde işlediğimiz konular bir arşiv niteliği taşıdığından bu düzeltmeyi yapar, özür dileriz…

YUMURTA MI TAVUKTAN, **TAVUK MU YUMURTADAN?**

Bulmaca çözmekte pek de iyi değil misiniz? Belki de her gün bir yumurta yemelisiniz. Finlandiya'da yapılan bir araştırmaya göre, bu harika protein kaynağını yeterli miktarlarda tüketmek, orta yaşlı ve yaşlı kişilerde beyin fonksiyonlarını geliştiriyor.







Düzenli Kahvaltı Kalbe Dost

Amerikan Kardiyoloji Koleji dergisi kahvaltı öğününü atlayan kişilerde kalbe giden damarlarda plak birikimi olabileceğini ve kalp hastalıklarına davetiye çıkarabildiğini açıkladı. Düzenli kahvaltı alışkanlığı olanlarda; damarlarda kolesterol birikimini önleyip kanın akışkanlığını arttırarak oksijenin kalbe bolca pompalanmasının sağlandığı böylece kalbi yenilediği gözlemlendi. İyi bir kahvaltı için; tam tahıllı kahvaltılık gevrekler, yoğurt, süt, peynir, taze meyveler ve yumurta bulundurulması gereken en sağlıklı yiyecekler. Kahvaltıyı düzenli yapın, besleyici değeri yüksek besinleri seçin ve mümkün olduğunca günün ilk öğünü olan kahvaltıda az kalori almaya özen gösterin.

KIRMIZININ GÜCÜ!

Diabetologia dergisinin 2017 yılında yayınladığı araştırma; düzenli olarak, az miktarda, haftada 3 kere birer kadeh kırmızı şarap içenlerin diyabete yakalanma risklerinin % 30 kadar düşük olduğunu gösteriyor. Kırmızı şarabın alkol yoğunluğu düşük olmakla beraber fenolik bileşiklerden zengin olması insülin duyarlılığını düzenlemesi sebebi ile diyabetten koruyabiliyor. Fakat likör gibi alkol ve şeker yoğunluğu yüksek alkol çeşitlerinin ise sık tüketimi koruyucu değil % 80 kadar diyabet gelişimini tetikleyici etki gösteriyor. Ancak unutulmamalı ki; alkolün değil kırmızı şarap gibi resveratrol içeriği yüksek olan alkollü içeceklerin az miktarda içilmesi diyabetin gelişmesine karşı koruyucu olabilir.



Reflü İçin Doğru Diyet

Reflüyü ilaçla tedavi etmektense doğru diyet önerileri ile çözüm bulmak çok daha sağlıklı. Amerikan Tıp Birliğinin yayınladığı araştırmada reflüyü ilaçla tedavi etmenin çok ağır yan etkileri olduğu açıklandı. Reflü için Akdeniz Diyetinin tedavide çok yardımcı olacak en iyi diyet olduğunu bildirdi. Yemekleri yemeden önce suya az miktarda -sodyum bikarbonat olarak bildiğimiz- karbonat karıştırıp içmek mide asitlerini nötrlemekte ve yanma hissini tamamen gidermektedir. Reflüde kahve, çay, çikolata, asitli içecekler, yağlı besinler, alkol ve baharatlı yiyecekler önerilmiyor. Taze sebze, meyve ve kavrulmamış kuru yemişler reflünün en iyi dostu. Reflüsü olanlar için kırmızı et yerine balık en iyi protein alternatifi.



22

Öğütülmüş arpanın glisemik indeksi 22'dir ve bu onu, esmer pirinç ya da kuskusun harika bir alternatifi kılar. Güveç yemeklerinde, körili yemeklerde, salatalarda deneyin ya da sebze çorbalarına bir miktar katın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Su içmek metabolizmanızı hızlandırır.

%68

Dünyanın önemli metropollerinde yapılan bir araştırmaya göre, 2003-2004 yılları ile 2009-2010 yılları arasında restoranlara, cafelere, otellere ve gece klüplerinde harcanan para %68 oranında artmış. Fast-food'a harcanan paradaki artış işe %50. Günümüzde durum ne dersiniz?





Sonu gelmeyen şeker tartışması

California Üniversitesi'nden araştırmacılar toplum sağlığının korunması adına şekerin de tıpkı alkol ve tütün gibi kontrol edilmesi gerektiğini söylüyor. Araştırmacılar şekerin küresel obezite salgınını körüklediğine ve zaten son derece yaygın olan diyabet, kalp krizi ve kanser gibi rahatsızlıkların daha da yaygınlaşmasına sebep olduğuna inanıyor. Amerika'da sıradan bir bireyin tükettiği şeker miktarının; metabolizmanın değişmesi, tansiyonun yükselmesi ve hormonal sinyallerin değişerek karaciğerin zarar görmesi için yeterli olduğu görülüyor ki tüm bu semptomlar aslına bakıldığında aşırı alkol tüketiminin sonuçlarına çok benziyor.

Fakat bu görüşe karşı çıkanlar da tabii ki mevcut. Örneğin; Avustralya'daki Glisemik Indeks Kurumu'ndan araştırmacılara göre esas sorun şeker değil. Çünkü şeker, tütün ve alkolün aksine vücudun ana besinlerinden biri. Hatta beynin, böbreklerin ve kırmızı kan hücrelerinin birincil yakıtı görevi görüyor. Fruktozun sebep olduğu söylenen olumsuz etkiler, aslında sadece çok fazla tüketildiğinde günde 100 g ya da 24 tatlı kaşığı) meydana geliyor. Dünyanın hiçbir yerinde, hiç kimse, Amerikalılar bile bu kadar yüksek miktarda saf fruktoz tüketmiyor. Üstelik ABD'nin aksine birçok ülkede 1980'lerden bu yana şeker tüketimi gittikçe azalıyor. Kısacası, bu şeker tartışmaları daha çok sürecek gibi duruyor...



5 dakikada gerçekler

İngiltereli araştırmacılar, diyetinizin ne kadar sağlıklı olduğunu 5 dakikada ortaya çıkarabilen, "Ne yiyorsanız, 'o'sunuzdur" sözünü kanıtlar nitelikte bir idrar testi geliştiriyor. Artık ofiste bir dilim fazla pasta yediğinizi "kazara" unutmak yok!

ALKOL AÇLIĞI

Alkol alırken elinizin neden sürekli tuzlu çerezlere ve cipslere uzandığını hiç düşündünüz mü? Araştırmacılar, alkolün açlığı yöneten beyin hücrelerini harekete geçirdiğini tespit etti. Ama bu durumda, çok tuzlu şeyler yemek sizi daha çok susatacak, daha çok susadığınızda daha çok içecek, daha çok acıkacak ve daha çok yiyeceksiniz...



UZMANLARA SORUN

Ayın lezzeti

S Salisilat intoleransım var ve bu yüzden birçok baharatı kullanamıyorum. Yemeklerimi nasıl lezzetlendirebilirim?

Suna İkiz / İstanbul



Bazı gıda intoleranslarında baharatların kullanımı yasaktır.

C Salisilatlar yiyeceklerde bulunan ve her bünyenin eşiğinin farklı olduğu doğal kimyasallardır. Salisilat oranı yüksek olan gıdalar arasında bitkiler ve baharatlar, sebzeler, meyveler, meyve suları, kabuklu yemişler, bal, kahve ve şarap sayılabilir. Genel olarak, bir yiyecek ne kadar tatlı ise (şekerli anlamında değil), doğal salisilat oranı o kadar yüksektir. Salisilatlara karşı hassas bir bünyeniz varsa, salisilat tüketmek baş ağrısına, astıma, bağırsak rahatsızlıklarına, kaşıntı ve kızarıklıklara sebep olabilir. Semptomları hafifletmenin en iyi yöntemi, doğal salisilat içeren gıdaları mümkün olduğunca düşük miktarda tüketmek ve porsiyonların miktarına dikkat etmektir. Daha önemlisi, vücudunuz hassas olduğu için, bitkilerle ve baharatlarla bir şeyler denemek tepkimeye sebep olabilir.

Lezzet problemini, arpacık soğan, taze soğan, sitrik asit ve kaju yağı gibi salisilik oranı düşük malzemelerle kullanılarak yapılan kombinasyonlarla aşabilirsiniz.



Sizin bir sorunuz varsa, bizim de bir cevabımız var. Aklınıza takılanları bize sorun, uzmanlarımız yanıtlasın.

3 LEZZET ARTIRAN EV YAPIMI KAHRAMANLAR

1. Relish soslar Karamelize arpacık soğan, sarımsak ve armut çatnisi ile yemeklerinize lezzet katabilirsiniz.

2. Normal Soslar Bir kaşık ev yapımı kremamsı taze soğanlı bayır turbu sosu tüm yemekleri canlandırır.

3. Salata Sosları Limon suyu ve sirke yerine, ½ tatlı kaşığı sitrik asit ve 2 yemek kaşığı suyu çalkalayarak karıştırın. Lezzetini biraz daha artırmak isterseniz içine sarımsak ya da arpacık soğan dilimleri atıp bekletin.

GÜNCEL ARAŞTIRMALAR

Yağ ve gen ilişkisi

Yağlı yiyecekleri tercih etmemizin sebebi belirli bir genimiz olabilir. ABD'de yapılan bir araştırmaya katılanların %21'inde salata soslarını daha "kremamsı" algılamalalarına ve bu sebeple daha çok beğenmelerine sebep olan bir gen tespit edildi. Bu genin yüksek miktarda yağ tüketimine yol açarak obezite riskini artırdığından şüpheleniliyor. Kaynak: Obesity



Obeziteye karşı potansiyel yeni bir tedavi

6000'i aşkın hastanın dahil olduğu 25 farklı deneyin meta-analizinde GLP-1 adı verilen ve yemek yediğimizde salgılanan bir bağırsak hormonu tespit edildi. Bu hormonun iştahı bastırarak obezite tedavisinde kullanılabileceği düşünülüyor. GLP-1 alan hastalar, 20-52 haftalık bir süreç sonunda GLP-1 almayan hastalara kıyasla neredeyse 3 kilo daha fazla verebiliyor. Tabii bu hormonun farklı yan etkileri de olduğu için bu konuda biraz daha araştırma yapılması gerekiyor. Kaynak: BMJ



Çikolata koşuculara enerji veriyor

Kakaoda bulunan ve epikateşin olarak adlandırılan bir amino asidin farelerde kas dayanıklılığını artırdığı gözlemlendi. 15 günlük egzersiz rejimi uygulanan farelerin performansları ve ne kadar yoruldukları ölçüldü. Epikateşin verilen farelerin fizyolojik adaptasyonu diğerlerine kıyasla daha iyiydi ve daha iyi performans gösterdiler. Kaynak: Journal of Physiology





Sağlık için mutluluk

Mutluluk ve uzun ömür üzerine yapılan 30 farklı araştırmanın incelenmesiyle oluşturulan raporda, mutlu olmanın hastalıklara karşı koruma sağladığı ve böylece ömrü uzattığı görüldü. Raporu oluşturan araştırmacılar mutluluğun uzun ömüre olan olumlu etkisinin, sigaranın olumsuz etkisi kadar güçlü olduğunu söylüyor. Gülün, güldürün!
Kaynak: Journal of Happiness

3

UK Nutrition Bullettin'de yayınlanan ve 40 araştırmanın meta-analizinden oluşan bir çalışmada, günde üç bardak siyah çay içmenin kalp krizi riskini %60'a kadar düşürdüğü görüldü.





SPORDA NE KADAR KALORİ YAKTIĞINIZI HESAPLAYIN

Yürüyüş yaptığınızda vücut ağırlığınıza göre farklı kaloriler yakarsınız. Kendi vücut ağırlığınızın miktarına göre aşağıdaki pratik hesaplama önerimiz ile ne kadar kalori yaktığınızı kolayca hesaplayabilirsiniz. Aşağıda her 1.5 kilometre yürüdüğünüzde kilo düzeyinize göre ne kadar kalori yaktığınızı doğru orantı ile kolayca bulabilirsiniz. Böylece yürüyüş mesafenize göre toplam harcadığınız kaloriyi de pratik olarak bilebilirsiniz.

Kilonuz	Yaktığınız Ortalama Kalori
54	85
63	95
72	105
81	115
90	125
99	135

Doğal Antibiyotik KİŞNİŞ

Keskin lezzeti maydanoza benzer yapısı ile taze kişniş aslında çoğu mutfakta bulunmaz. Ama seven için, damakta bıraktığı eşsiz haz veren lezzetinden dolayı vazgeçilmez. Son araştırmalar kişnişin doğal antibiyotik olarak birçok bakteri ve mikroba karşı vücudu koruduğunu gösterdi. Taze yenen kişnişte bulunan saponinler, alkoloidler, fenolik bileşenler ve steroller; zatürreye sebep olan klebsiella, akne ve cilt hastalıklarına etken staphylococcus aureus mikroorganizmalarına karşı doğal antibiyotik etki göstermektedir. Ayrıca diyabetli hastalar için kişnişin antidiyabetik ilaç gibi etki gösterdiğini de belirtmekte fayda var. Taze salatalarınıza kişnişi eklemeyi unutmayın!





Kivi Kabızlığa Birebir

Bol diyet lifi, organik asitler, fenoller ve vitaminlerden zengin kivi en fazla C vitamini içeren taze meyvelerden biridir. Kivi güçlü antioksidanları içeriyor ve hücrelerin oksidasyona bağlı oluşan hasarlardan korunmasını da kolayca sağlayabiliyor. Kivinin sağlığa en önemli yararı, bağırsaklardaki demirin emilimini arttırıp ayrıca bağırsak hareketlerini de arttırarak kabızlığı çözmesi. Kiviyi yedikten sonra bol su içmek sindirimi rahatlatan en pratik tüyo. Ayrıca kivide bulunan aktinidin adlı bileşiğin proteinlerin sindirimini de kolaylaştırdığı yeni keşfedilen bilgiler arasında.



Her Güne BİR Adet Enginar

Sağlıklı yaşamda 40 gün boyunca günde bir adet enginar yemek diyet efsanesi değil. Enginarda bulunan sinarin ve kolojenik asit adlı iki güçlü bileşik, karaciğeri zararlı maddelerden koruyarak bu önemli organın yenilenmesini sağlıyor. Enginarın kalbi dediğimiz etli bölümde bolca olan bu iki bileşik, yapraklarında da bulunmaktadır. Yapraklarını haşlayıp kökten ayrılan kısımlarını emerseniz bolca klorojenik asit alarak karaciğerin yağlanmasını önler, karaciğerdeki detoks enzimlerinin çalışmasını hızlandırırsınız. Ayrıca enginar inülin adlı prebiyotik içerir. Bu diyet lifi çeşidi kolesterol düşürücüdür. Yoğurtla veya etle enginar yerseniz yoğurttaki kalsiyumun etlerdeki magnezyumun biyoyararlılığını da arttırırsınız.

SUSUZ KALMAYIN!

Çok az bir süre bile susuz kaldığınızda, beyniniz tam potansiyelinde çalışamaz. Yeteri kadar su tüketmediğinizde nöronlar birbirleri ile iletişim kuramaz ve bilişsel yetileriniz zayıflar. Susuz kalmak ayrıca beyindeki kan akışını da etkileyerek, sinir devim salgısı üretimini etkileyen stres hormonlarının salınımına sebep olur.
Peki, ne kadar suya ihtiyacınız var? Çoğu kişi için bu miktar günde 6-8 bardaktır. Su şişeniz yanınızdan eksik olmasın!





KAN YAĞLARINIZI ÖLÇTÜRÜN!

Amerikan Kalp Birliği; kandaki kolesterol düzeyinden daha çok kalp hastalıkları için risk olan kan trigliserit düzeyinin daha önemli olduğunu bildirdi. Trigliserit yağ asidi ve gliserolün kimyasal bağı ile oluşan bir yağ asidi çeşidi. Kanda fazla olan trigliseritin vücutta yağ deposuna dönüştüğü de önemli bir bilimsel gerçek. Kanda normal değeri 150 mg/dl. Kandaki trigliserit düzeyi yüksek olunca kalp hastalıklarına ek olarak cinsel isteksizlik, pankreasın iltihaplanması, prostat kanseri, diyabetik sinir kaybı ve inme görülen sağlık riskleri. Endüsrtiyel şeker içeren besinler ve alkol kanda trigliseridi yükselten diyet etmenleri. Dinç bir kalp için 6 ayda bir kanda trigliserit düzeylerini kontrol etmek önerilen tavsiyeler arasında.

SORULARLA 'SÜT' GERÇEĞİ

Sağlıklı beslenmede oldukça önemli yeri olan 'SÜT' hakkında aklınızda çok soru işareti var değil mi? En çok merak edilen soruları cevapladık... Artık markette süt alırken içiniz rahat olsun!

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



S UHT işlemi sırasında sütteki probiyotik (yararlı) bakteriler de kayboluyor mu?

C Hayır kaybolmaz, zira çiğ sütteki bakteriler zaten probiyotik (bağırsaklar için yararlı) değildir. Süt daha çok insan beslenmesinde büyümeyi ve gelişmeyi artırıcı özelliği ile ve başta da bebek ve çocukların beslenmesinde önem arz eden bir gıdadır. Buradaki özelliği de iyi bir hayvansal protein ve kalsiyum kaynağı olmasının yanında immünoglobülinler bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu etkiyi de probiyotik mikroorganizmalardan sağlamaz. UHT işleminde sütte bulunan tüm mikroorganizmalar ve enzimler inaktif duruma geçer. Ancak bu sütün ölmesi anlamına kesinlikle gelmez, çünkü sütteki tüm besin elementlerinin biyolojik ve besin değeri; çiğ süttekine göre en az yüzde 95'in üzerinde korunmaktadır.

S Homojenizasyondaki yüksek basınç sütü öldürüyor iddiaları doğru mudur?

C Çiğ sütte ortalama olarak 2-4 mikrometre çapında tanecikler halinde bulunan süt yağı, süt bir süre kendi haline bırakıldığında yüzeyde toplanır. Homojenizasyon, sütün içindeki yağ parçacıklarını süte eşit olarak dağıtmak için uygulanır. Genellikle 50-70°C'de ve 150 bar basınç altında gerçekleştirilen bu uygulama sonucunda, sütteki yağ tanecikleri çapı bir mikrondan daha küçük olan tanecikler haline dönüştürülmektedir. Homojenizasyon, yağ parçalarının süte eşit dağılması, içtiğimiz sütün daha kıvamlı, daha beyaz ve daha lezzetli olmasını sağlar. Ayrıca homojenizasyon işlemiyle sütteki yağ parçacıkları küçüldüğü için, sütün sindirimi de kolaylaşır. Bu yöntem kesinlikle sütün bileşenlerine zarar vermez, çünkü uygulanan basınç proteinlere zarar verecek düzeyde değildir. UHT ya da homojenizasyon işlemlerinin, sütün besin değerlerinde azalmaya yol açtığı, insan sağlığı açısından zararlı olabilecek herhangi bir özelliği bulunduğuna dair hiçbir bilimsel ve klinik bulgu bulunmamaktadır.



S UHT sütlerin açıldıktan sonra 20 gün dahi bozulmadığı doğru mudur?

C UHT sütler ambalajı açılmadan oda ısısında dört ay saklanabilir. Açıldıktan sonra, buzdolabında saklamak koşuluyla üç-beş gün içerisinde tüketilmelidir. UHT süt, üretim teknolojisi açısından, sadece ısı ile işlem görmüş, içinde zararlı mikroorganizmalar bulundurmayan süttür. Tıpkı evlerde yaptığımız konserve gıdalar gibi, süt de ısı ile konserve edilir. Süt açıldığında, içerisine herhangi bir bulaşma sağlayacak bir işlem yapılmadığı sürece ve aynı zamanda mikroorganizmaların gelişmesini önleyici buzdolabı koşullarında muhafaza edildiğinde hijyenik kalitesini uzun süre koruyabilmektedir. Ürünlerin bozulmaları bilindiği gibi o ürünün işlenmesi ve hazırlanması esnasındaki hijyenik koşullara bağlı olarak gerçekleşen ürünün kalite kriterlerine bağlıdır. Hiçbir sütün 20 gün bozulmadan kalması mümkün değildir.

S UHT İşlemi sırasında sütteki probiyotik (yararlı) bakteriler de kayboluyor mu?

C Hayır kaybolmaz, zira çiğ sütteki bakteriler zaten probiyotik değildir. Süt daha çok insan beslenmesinde büyümeyi ve gelişmeyi artırıcı özelliği ile ve başta da bebek ve çocukların beslenmesinde oldukça önemli bir gıdadır. Buradaki özelliği de iyi bir hayvansal protein ve kalsiyum kaynağı olmasının yanında immünoglobülinler bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu etkiyi de probiyotik mikroorganizmalardan sağlamaz. UHT işleminde sütte bulunan tüm mikroorganizmalar ve enzimler inaktif duruma geçer. Ancak bu sütün ölmesi anlamına kesinlikle gelmez, çünkü sütteki tüm besin elementlerinin biyolojik ve besin değeri; çiğ süttekine göre en az yüzde 95'in üzerinde korunmaktadır.



Süt, iyi bir hayvansal protein ve kalsiyum kaynağı olmasının yanında bağışıklık sistemini de güçlendirir.

S **Açık sütler organik mi? Organiklik nedir?**

C Gıdaların organik olma kriterleri Tarım ve Köyişleri Bakanlığı tarafından yayınlanan yönetmeliklerle belirlenmiştir. Yalnızca Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'nın "organik logosunu" taşıyan sütler organiktir. Kontrol edilmeyen hiçbir ürün ve üretim bu sertifikayı taşıyamaz. Bilinçli tüketicilerin aldıkları üründe muhakkak bu logoya dikkat etmeleri gerekir. Sertifikalı olmayan hiçbir ürün organik ürün değildir. Buna sokak sütleri de dahildir.

S **Karton kutulardaki aliminyum sağlığa zararlı mı?**

C Aseptik ambalajın en önemli özelliği ürünleri uzun süre paketlendiği günkü tazeliğinde korumasıdır. UHT süt ambalajları, sütün bozulmasına neden olabilecek özellikle de ışık ve oksijen gibi çevresel faktörleri engellemek amacıyla tasarlanmış çok katmanlı ambalajlardır. Aseptik karton ambalajların altı katmanlı yapısı sayesinde, süt gibi hassas bir besin hiçbir katkı maddesi olmaksızın aylarca oda sıcaklığında tazeliğini korur. 6 lamine katman yüksek kaliteli karton, polietilen ve alüminyumdan oluşmaktadır. Malzemenin yüzde 70'ini oluşturan kağıt, ambalaja sertlik, sağlamlık ve form verir. En iç katmanda yer alan ve toplam malzemenin yüzde 24'ünü oluşturan polietilen, ambalaja sıvı geçirmez özellik kazandırır. Dıştaki koruyucu kaplama ise kutunun kuru kalmasını sağlar. Malzemenin yüzde 6'lık bölümünü oluşturan alüminyum ise paketin iç kısmındaki gümüş renkli katmandır. Gıdaya temas etmeyen bu folyo saç telinin 6 kat inceliğindedir. En önemli özelliği, sütün bozulmasına sebep olan ışık ve oksijeni geçirmemesidir. Bu sayede, soğutucu ve koruyucu katkı maddesine gerek kalmaksızın gıdanın bozulmadan korunabilmesini sağlar. UHT karton ambalajlarda bulunan alüminyum, sütün ışık ve hava almasını önleyici ara bir bariyer görevi görür; alüminyum süte kesinlikle temas etmez. Bu nedenle, sağlık açısından hiçbir zararı yoktur. hfg

Günlük, pastörize ve UHT sütler buzdolabında bozulur mu?

Süte pastörizasyon ve UHT işlemleri gibi farklı metotlar uygulanabilir. Bu iki yöntemin ortak özelliği süte farklı derecelerde, farklı sürelerde ısı verilerek sütün kalitesini korumaktır. Pastörizasyon; 72 derece ısıda 15 saniye şartıyla gerçekleşen ısıl işlem olup hemen soğutulduğu süreçtir. Pastörize süt ısıl işlem sonrasında, taşınma ve satın alındığı yer dahil olmak üzere soğuk ortamlarda muhafaza edilir. Satın alındıktan sonra pastörize edilmiş sütün buzdolabında bulunma zorunluluğu vardır. Çünkü pastörizasyon hastalık yapan veya yararlı birçok mikrobun yaklaşık yüzde 95'ini ısı sayesinde öldürürken, bir kısım mikrobunda orada üremeyecek şekilde kalmasını yani uyumasını sağlar. Soğuk zincir, içinde uyuyan mikropların ürememesi için gereklidir. Pastörize edilmiş cam şişedeki sütleri açmadan iki-üç gün, plastik ve karton olanlarını on güne kadar tazeliğini bozmadan saklayabilirsiniz. Ancak açıldıktan sonra bir-iki gün içinde içmek gerekir. Çünkü pastörize süt açıldıktan sonra içinde uyuyan mikropların üremesi dolaptan alıp yeniden koyma sırasında ısı farkı olacağı için an meselesidir. Bir-iki gün içinde tüketmek gerekir.
UHT yani ultra yüksek ısı denilen uzun ömürlü süte 135-150 derecede iki-altı saniye kadar yoğun ısı uygulamasıdır. Isı işlemi sonrasında oda ısısı sıcaklığında soğuma yapılır. Bu uygulama, sütte tat, görünüm ve besin değerinde hasara neden olmadan spor oluşturanlar dahil tüm mikroorganizmaların öldürüldüğü, havadan bulaşabilecek mikroorganizmalardan bile korunan kapalı bir sistemdir. UHT işlemi ardından süt altı katmandan oluşan, sütün bozulmasında etkili olan hava ve ışıktan koruyan ambalajlara doldurulur. UHT sütler bu nedenle dört ay boyunca paketlendiği günkü tazeliğini korur. UHT süt açıldıktan sonra buzdolabında muhafaza edilmeli ve üç-beş gün içinde tüketilmelidir.

KABUKLARI ATMAYIN!

Konu beslenme olduğunda, birinin çöpü, bir başkasının hazinesidir. Bu düşünceyi aklınızda tutarak, sebzelerin kabuklarını ve saplarını yeniden değerlendirin.

SATIN ALDIĞIMIZ BİRÇOK MEYVE VE SEBZENİN sapları ve kabukları çöpe atılarak israf oluyor. Kabuk ve sap gibi son derece besleyici parçaları çöpe atmaktansa, yemeklerimize lezzet ve doku kazandıracak şekilde değerlendirebiliriz.

NEDEN BU KADAR YARARLI?

Kabuklar ve kökler genellikle lif açısından son derece zengindir ve lif, karnınızın daha çok doymasını sağlarken aynı zamanda sindirim sistemi için faydalıdır. Kabuklar ya da kabuğun hemen altında kalan kısım, genellikle önemli miktarda vitamin ve mineral, özellikle de fitobesinler ve antioksidanlar barındırır. Ayrıca sebze ve meyveleri kabukları ile pişirmek, önemli besin öğelerinin pişme suyuna karışmasını engeller. Fakat sebze ve meyvelerin tüm besinlerinin de kabuğunda olduğunu düşünmek yanlıştır. Eğer kabuğunu sevmiyorsanız, atmaktan çekinmeyin. Kabukları yemeyi tercih etmeseniz bile yeterince besin alırsınız. Kabukları soyarken mümkün olduğunca ince soymaya çalışın.



Kabuklar ve kökler genellikle lif açısından son derece zengindir!

KABUKLARI VE SAPLARI DEĞERLENDİRME YÖNTEMLERİ

✓ Elma, havuç ve patates gibi mevye ve sebzelerin kabuğunu soymanıza gerek yok. Kabuğuyla rendeleyebilir ya da dilimleyebilirsiniz.

✓ Yaprak sebzeleri pişirirken saplarını ayırın yapraklardan önce birkaç dakika pişirip daha sonra yapraklarla karıştırın.

✓ Karpuzu içi ve kabuğuyla birlikte, misket limonu suyu ve nane ile mutfak robotundan geçirerek ferah bir içecek elde edebilirsiniz.

✓ Havuçların suyunu sıkarken yeşil sapları ile soymadan sıkın.

✓ Sebze atıklarını bir torbada biriktirin ve dondurucuya atın. Yeteri kadar biriktirdiğinizde su ve gerekli gördüğünüz çeşnilerle pişirerek taze hazırlanmış sebze suyu yapabilirsiniz.

✓ Elma kabuğunu kuru üzüm ve tarçınla birlikte yulaf lapası hazırlarken kullanabilir ya da smoothie'lerinize katarak ekstra lif tüketebilirsiniz.

✓ Pazı saplarının turşusu kurulabilir ya da püresi yapılarak humusta kullanılabilir.

✓ Karpuz kabuklarını limon otu şurubu, misket limonu suyu, fesleğen, taze acı biber ve balık sosu ile marine ederek salatalara katabilir ya da tavada hızlı karıştırarak kızartabilirsiniz.

✓ Soğan artıkları çorbalara ve et/sebze sularına lezzet katabilir. Ağır ağır kaynatın ve servis ederken içinden alın.

✓ Brokoli ya da karnabahar saplarını rendeleyerek ya da ince dilimleyerek lahana salatalarına karıştırabilirsiniz. Ya da yenen kısımları ile birlikte tavada karıştırarak pişirebilirsiniz. Bu sebzelerin körpe yaprakları da kullanılabilir.



Hepimiz dönem dönem daha fazla kilo vermeyi takıntı haline getiriyoruz. Ve başkalarında kısa sürede gördüğümüz başarıyı kendi diyetlerimizde göremeyince de olumsuz etkileniyoruz. Bu durumdaysanız eğer, zayıflarken başarı oranınızı arttırmak için tüyolarımızı deneyin!



YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

ZAYIFLARKEN BAŞARI ORANINI arttır!

HANGİMİZ HEM FİT HEM DE SAĞLIKLI OLMAK İSTEMİYORUZ?

Yaptığımız diyetler artık sadece bizi zayıflatsın diye değil, sağlığımıza da olumlu etkiler göstermek zorunda. Çünkü sağlıklı insan olmak konusunda ciddi bir bilinçlenme söz konusu son yıllarda... Fakat yine de 'diyet' konusunda kafamızın karışmadığı zamanlar olmuyor değil.

Zayıflama konusunda sayısız bilimsel araştırma yayınlanmış olmasına rağmen, tedavi sonuçları üzerine kesin bilgileri veren makaleler de ne yazık ki oldukça sınırlı sayıda.

Yine de yapılan birçok ciddi araştırma, zayıflarken sağlıklı bir şekilde başarı oranını artırmanın tüyolarını bizlere sunuyor.

Öncelikle diyet sürecinde kısıtlı besin alımı bazı vitamin ve mineral kayıplarına neden oluyor. Yoğun iş temposundan dolayı öğünler atlanılıyor, kişiler tercihlerini hazır, sağlıksız ve çabuk yenilebilir besinlerden yana kullanıyor ve porsiyon kontrolü olmaması sağlıklı zayıflama sürecini zorlaştırıyor.

Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi tarafından 2014 yılının Nisan ayında yayınlanan bir makalede; zayıflarken başarı oranını arttırmak için en önemli kriterin kesinlikle sadece yağ depolarının azalmasını sağlayan çeşitli besinlerden oluşan bir diyetin güvenilir oranda kalori içermesi olduğu belirtiliyor.

Diğer kriterler ise; gece yemenin kesinlikle kaldırılması, öğünlerde tahılların bulundurulması, düzenli aktivite yapılması, aile bireyleri desteğinin olması, düzenli bel ve basen çevresi ölçümünün yapılması olarak tanımlanıyor.

Ayrıca, Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA - European Food Safety Authority)'nin yaptığı son çalışmalara göre içeriği zenginleştirilmiş öğün yerine geçen gıda kullanımı hem zayıflamada hem de uzun süre kilo kontrolüne yardımcı oluyor. Hem pratik hem de içeriği zenginleştirilmiş olan bu besinler, yaşam koşullarına uygun olmayan besinler içeren diyetlerin kısa sürede zayıflatma etkisine karşı diyet sürecinde hem sağlıklı zayıflamayı hem de uzun süreli korumayı sağlıyor.

Zayıflamak uzun süreli bir yolculuk olduğundan kilo almayı engelleyecek, kilonun sağlıklı bir şekilde hastalık yapan yağdan gitmesini sağlayacak ve kilo duraksamasını önleyecek en belirgin kriterlerin hayata geçirilmesi zorunlu. Gelin zayıflarken başarı oranını nasıl artırabiceğinize dair tüyolara bir göz atalım...

Yağ ve kas oranı zayıflarken çok önemli

Artık şişman kişilerin aldığı kiloların hepsinin sadece yağdan alınmadığını iyi biliyoruz. Yediğiniz yiyeceklerin içindeki doğal besin öğeleri ve alınan ekstra kalori vücutta hem yağ hem de kas dokusunu arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar her alınan kilonun yüzde 75'inin yağ, kalan yüzde 25'inin de kas olduğunu belirtmektedir. Çünkü yağ hücrelerinin temeli sadece yağ değildir. Bu dokunun hücreleri, kan damarları ve kendi stroması olduğu gibi kas kütlesi de yağ dokusunu desteklemek için ekstra iş yapmaktadır. Eğer gelişi güzel zayıflama diyeti yaparsanız kilo vermede hem yağ hem de kas kütlesi hızla azalacağından bazal metabolik hızınız da çok düşecek ve çok daha az yiyecek yiyerek zayıflamaya devam etmek zorunda kalacaksınız. Eğer yüzde 50 yağ, yüzde 50 kas azalarak zayıflıyorsanız bilin ki kiloyu az yiyecek ile korumak ›



güçleşecek ve kısır bir döngüye girerek kilo alıp yeniden kilo verme için mücadeleye sürükleneceksiniz. Bunun için doyuma ulaştıracak kalori planlanmalı, kilo verirken yüzde 75 yağ, yüzde 25 kas dokusu kaybolacak şekilde zayıflama sağlanmalıdır.

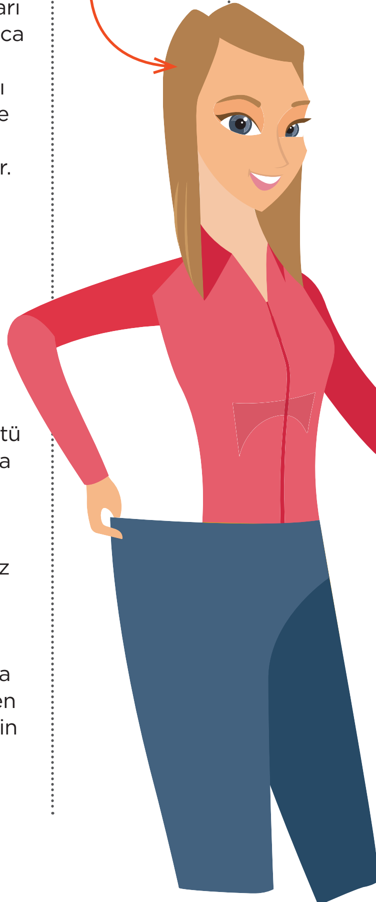
Gece yemeleri ve atıştırma en büyük düşman

Çoğu tedavi sonuçlarını kapsayan yayınlarda, şişman bir kişide sürekli atıştırma ve eve geldikten sonra yatana kadar gece boyunca yemek yeme bozukluğu olduğu belirtilir. Pek çok araştırmacı şişmanlığın oluşumunda emosyonel bozuklukların olduğunu ve buna bağlı gece yemek yeme ya da her duygu durumunda atıştırmanın genelde her 100 şişmandan 60'ında bulunduğunu belirtmektedir. Çalışmalar zayıflamada başarı için atıştırma ve gece boyunca yemenin kesinlikle kökten çözülmesi yani kaldırılmasını bildirmektedir. Gece yemeye devam edenlerin zayıflayamadığı bir gerçektir.

Bir besin grubunu zayıflama diyetinden çıkarmak çok tehlikeli

Günümüzde zayıflamış şişmanların başarı hikayelerini birçok forum portalinde okumanız olası. Genelde az yemenin önüne geçen 'ekmeği yemedim, sütü kendime yasakladım, ağzıma şekerli yiyecek koymadım, glutensiz yiyerek sonuca ulaştım ve asla meyve yemedim' diyenleri bulmanız hiçte zor değil. Açıkçası Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Kilo Kontrol Merkezi; zayıflamada yediğiniz yiyeceğin cinsinden çok vücuda aldığınız kalorinin zayıflamada tek etkin sihirli anahtar olduğunu açıkça belirtmektedir. Bir besin grubunu sürekli olarak yememenin vücut hormon sistemini bozduğunu, vitamin ve mineral eksikliklerine neden olduğunu ve sağlıksız zayıflama sonucunun en iyi deride buruşma ile sonlandığını bildirmektedir. Ve yeni veriler; bu tip kısıtlama yapan kişilerin de uzun vadede kilolarını koruyamadığını diyetten çıkardığı besin grubunu yemese de yeniden kilo aldığını gösterdiğinden en sağlıklı zayıflamanın yiyeceği çıkarmak yerine az yemenin ağır bastığı diyet sistemlerini uygulamak gerektiğini söylemektedir.

Zayıflamak uzun süreli bir yolculuktur... Oranında kalori alın, geceleri atıştırmayın ve en önemlisi sporu hayatınızın merkezine koyun!



Aktivite olmadan kilo vermek sağlıklı değil

Zayıflamada başarıyı arttıran diğer etmen düzenli aktivite. Sadece diyet ile değil aktiviteyle desteklenmiş zayıflama programlarında yüzde 80 kadar yağ, yüzde 20 kadar kas kaybı olarak vücudun dengesini sağlayan bir zayıflama ile sonuç ortaya çıkmaktadır. Zayıflama sürecinde aktivite kesinlikle haftanın en az dört günü, en az 500 kalori yakacak şekilde ve mutlaka kardiyo ağırlıklı olmalıdır. Bunun dışında kendi vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizlerle desteklenerek vücudun bağ dokuları kuvvetlendirilmelidir.

Aile ve sosyal destek başarılı zayıflamada kilit noktadır

Kiloları verirken motivasyon sadece terazide oluşan değişiklikle ölçülendirilmez. Zayıflama şişman kişinin psikolojik savaşında irade gücünü hem kendisine hem de çevresine ispatıdır. Eğer aile bireyleri hem yeme hem aktivite konusunda ona anlayış, destek ve yardım göstermez ise bu iradenin kırılarak kendine güvensizliği de kolayca açığa çıkarttığı bir gerçek. Ve durum, zayıflamada başarısızlık şeklinde kendini gösterebilmektedir. Bu nedenle sıkı disiplin gösteren davranışlar yerine oluşan soruna yönelik çözümlerle doğru yola kanalize etmek şişman kişide sürekli ve başarılı zayıflamayı sağlayan güçlü bir kriter olarak karşımıza



Zayıflamada başarıyı artırmak istiyorsanız kalorisi kısıtlanmış gıdalar tüketmeniz de seçenekler arasında.

çıkmaktadır. Zayıflama sürecinde şişman kişiyi yeme ve aktivite konusunda yargılamamalı, sürekli yemek programları yapıp diyeti sekteye uğratmamalı ve aktivite konusunda ona eşlik ederek düzeni bozması engellenmelidir.

Öğün yerine kalorisi kısıtlanmış besinler

Zayıflamada başarıyı artırmak istiyorsanız kalorisi kısıtlanmış gıdalar tüketmeniz de seçenekler arasında. Dünyada birçok kişi vücut ağırlığını azaltmak ve korumak için çeşitli beslenme uygulamaları deniyor. Bunlar arasında bilimsel olarak etkinliği ve güvenilirliği ispatlanmış kalorisi kısıtlanmış öğün yerine geçen gıdalar, dünyada yükselen bir trend olarak dikkati çekiyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA - European Food Safety Authority) tarafından desteklenen, kilo verme amacıyla enerjisi kısıtlanmış diyetler için hazırlanan gıdalar; Üretici talimatlarına göre kullanıldıklarında günlük toplam diyetin tamamının veya bir kısmının yerini alabilecek özel formüle edilmiş ürünleri ifade ediyor. Avrupa Komisyonunun talebi doğrultusunda EFSA tarafından gerçekleştirilen klinik araştırmalar sonucunda öğün yerine geçen gıdaların;

- "Günlük 2 öğünün, kalorisi kısıtlanmış gıdalar ile değiştirilmesi zayıflamaya yardımcı olur."
- "İdeal kiloya ulaştıktan sonra, günlük 1 öğünün, kalorisi kısıtlanmış gıdalar ile değiştirilmesi kaybedilen kilonun korunmasına yardımcı olur." şeklindeki yorumları etkinliğini net bir şekilde ortaya koyuyor.

Kalorisi kısıtlanmış gıdaları seçerken; Türk Gıda Kodeksi Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliği'ne göre formüle edilmiş, sibutramin ve gluten içermediğine yönelik analiz sertifikalarının bulunması, GMP ve ISO 22000 sertifikasına sahip üretim tesislerinde üretilmesi dikkat etmeniz gereken kriterler.

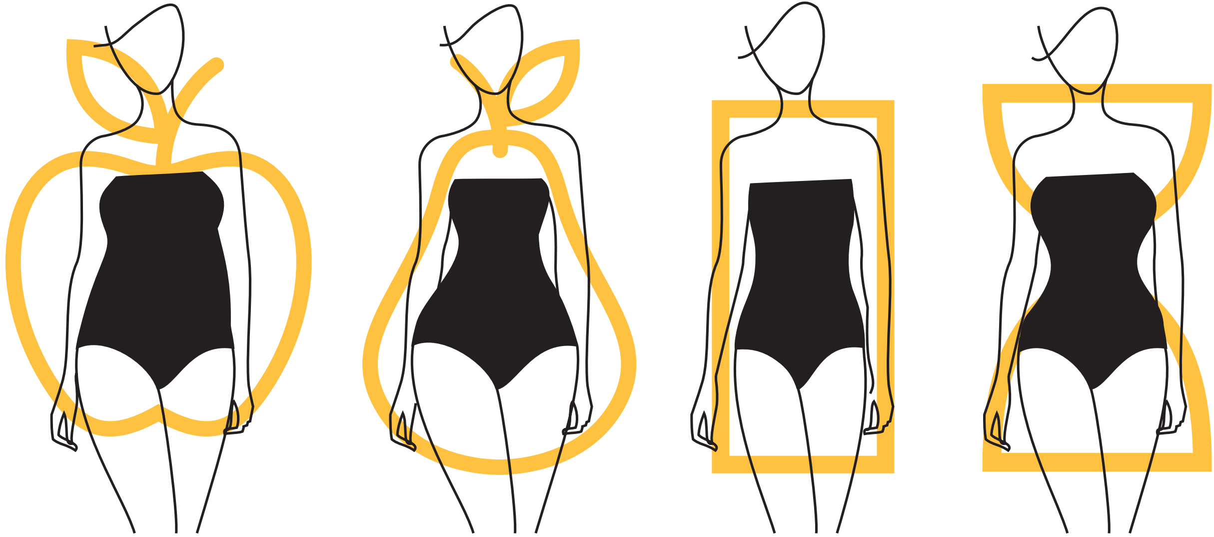
Sağlıklı bir zayıflama süreci sonrasında da kilo kaybını korumanın en önemli yolu, bu süreçte uygulanan diyetin güvenilir oranda besin ve kalori içeriğine sahip olmasıdır.

Protein açısından zengin, günlük alınması önerilen karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral değerlerini karşılayan, ayrıca lif desteği ile zenginleştirilen ürünler mevcut. Bunlar kalorisi hesaplanmış, uygulamada pratik ve son derecede leziz bir alternatif olarak karşımıza çıkıyor. Bu içeriklere ilaveten kas dokumuzu korurken vücutta yağ oranını azaltmaya yardımcı BCAA, CLA ve L-Carnitine ile metabolizma hızına destek vererek son dönemlerin en popüler aktifleri arasında yer alan Ahududu ketonları ve Yeşil kahve çekirdeği ekstraktı da sonuçların olumlu gelmesini destekliyor. **hfg**

VÜCUT YAĞ TİPİNE GÖRE ZAYIFLA

Vücutta yağlanmanın yerleşim yerlerine göre dağılımı kaç tiptir? Açıkçası bu soru belki de sizin kendi vücut yapınızı tanıyıp, daha akılcıl hedefler ya da hayaller içinde sağlıklı kilonuza ulaşmanızı sağlayacaktır.

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



VÜCUDUNUZU TANIYOR MUSUNUZ? Kilo alan kişilerden sıkça duyarız; 'kilo aldığımda direkt basenlerimde birikiyor yağlar' 'Zayıfladığım zaman yüzüm çöküyor'... Tüm bu ve benzeri söylemlerin bilimsel dayanağı var.
1991 yılında Bouchard, vücutta yağlanmanın olduğu bölgelere göre 4 tip şişmanlığın olduğunu belirtmiştir.
1. Tip yağlanma, vücutta her bölgede aşırı yağ kütlesi ve kilonun normalin üstünde olması şeklinde tanımlanmıştır. 1992 yılında Egger adlı bilim adamı bu tip şişmanlığa ovoid tip şişmanlık adını vermiştir. Bu tip yağlanması olanlar vücutlarında eşit oranda kilo alırken yağlanır ve eşit oranda da zayıflarken yağ depolarını aynı şekilde azaltır.
2. Tip yağlanma, deri altı yağın gövdede aşırı miktarda olmasıdır. Bu tip şişmanlığa android ya da elma tipi şişmanlık denir. Yapılan araştırmalar bu şekilde yağ depolarına sahip olanların insülin direncinin de olduğunu göstermektedir.
3. Tip yağlanma, karın boşluğundaki organları çevreleyen viseral tip yağlanmadır. Çalışmalar karın bölgesinde yağlanma arttıkça, açlık şekerinde bozulma, kan yağlarında artış ve yüksek tansiyonun oluşması arasında güçlü ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Bu tip yağlanma erkeklerde kadınlardan daha sık görülür ve yaş ilerledikçe de artmaktadır.
4. Tip yağlanma ise uyluk ve kalçada aşırı yağın depolanmasıdır. Buna jinoid ya da armut tip şişmanlık denilmektedir. Yağ dağılımının en güzel göstergesi bel çevresinin kalça çevresine bölümü ile elde edilen değer ile ölçümlenir.
Bu nedenle zayıflamaya başlamadan önce ve kilo verme sürecinde gerçekten yağ depolarınızın iyi gittiğini görmek istiyorsanız her ay bel ve basen çevrenizi ölçüp, yağ oranınızı da belirlemelisiniz. hfg



Makarnaya dair hurafeler...

Makarna sağlıksızdır diyenlere bilimsel cevaplarla karşılık veriyoruz... Fit ve sağlıklı kalmak için makarnadan uzak durmayı tercih edenler dikkatle okusun!..

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

HFG OLARAK MAKARNA İLE İLGİLİ ön yargılarınızı ortadan kaldırmak istiyoruz. Çünkü makarna; dünyada en çok sevilen, bütçeye uygun, lezzetli ve besleyici yönden de zengin besinlerden biridir. Ancak 'makarna şişmanlatır ve sağlıklı değildir' bilgileri de toplum arasında çok yaygın. HFG olarak makarna ile ilgili 6 soruyu ve 6 bilimsel yanıtı sizinle paylaşmak isteriz...

1

MAKARNA SAĞLIKLI BİR YİYECEK Mİ?

Makarna sağlıklı karbonhidrat kaynağı olmakla birlikte enerji metabolizmasında görevli B grubu vitaminlerinin de en iyi besinidir. Beyaz yerine integral makarna tercih etmek inülin gibi diyet liflerinin fazla miktarda alınarak kan şekerinin yükselmemesini, bağırsak hareketlerinin artmasını ve ana öğünde uygun miktarda yenilince de tok kalarak obeziteden korunmayı sağlar. Bugün sağlıklı ve uzun yaşayan, kronik hastalıklar sıklığı az görünen Akdeniz diyeti uygulayan ülkelerin doğru karbonhidrat seçerek tip 2 diyabet, kalp hastalıkları ve bazı kanser çeşitlerine yakalanma risklerinin azaldığı görülüyor. Kaliteli bir ömür sürmelerine, bu besleyici besin bileşenlerini almalarının neden olduğu belirtiliyor. İntegral veya kepekli makarnanın önemi ve katkısı burada yadsınamaz kadar değerlidir. Aynı zamanda doğru miktar ve çeşitte makarna yemenin kilo verimine, kilo kontrolünün sağlanmasına, depresyonun önlenmesine, çocukların daha sağlıklı bir şekilde yetiştirilmesine ve Parkinson hastalığının önlenmesine yardımcı olduğu da bugün bilinen bilimsel bilgiler arasında yer alıyor.

İntegral makarnayı dozunda tüketmenin; depresyonu önlemekten kilo verimine birçok olumlu etkisi bulunuyor.

2

MAKARNA YEMEK BENİ ŞİŞMANLATIR MI?

Makarna sizi şişmanlatmaz. Yapılan çalışmalar obeziteden karbonhidratların değil fazla alınan kalorilerin sorumlu olduğunu kanıtlamıştır. Kilo veriminde etkili diyetler çeşitli proteinlerin, yağların ve sağlıklı karbonhidratların önemini vurgulamaktadır. Bu üç makro besinin yeterli miktarda alınması, insanların hayatları boyunca uyabileceği sağlıklı, kişiye özel diyetler oluşturmak açısından önemlidir. Bunun yanı sıra, düşük oranda karbonhidrat içeren diyetler, uzun vadede düşünüldüğünde sağlıklı olmayabilir. Makarna düşük miktarda glisemik içeren bir yiyecek olduğu için, özellikle fazla kilolu insanlarda olmak üzere, kan şekerinin ve kilonun kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır. Sağlıklı bir beslenme düzeni olarak Akdeniz Diyeti, taze, lezzetli, besleyici ve makarna gibi karbonhidrat içeren yiyecekleri tek bir çatı altında toplayabilir. Akdeniz diyeti kilo verdirmede oldukça başarılıdır, bunun nedeni ise makarnayı taze sebze, domates sosu, zeytinyağı, küçük porsiyonlarda balık, baklagiller ve diğer proteinli yiyeceklerle birleştirmesidir. Kilo kontrolünde asıl önemli olanın porsiyonlar olduğu unutulmamalıdır. Bunların yanı sıra, makarnada bulunan nişasta çok yavaş sindirildiği için, bütün makarna severlerin alışık olduğu üzere daha uzun bir süre tokluk hissi duymanızı sağlar.

3

GÜNÜMÜZDE YEDİĞİMİZ BUĞDAYIN, ATALARIMIZ ZAMANINDAKİ BUĞDAYLA ALAKASI OLMADIĞI SÖYLENİYOR. BU YÜZDEN BUĞDAY TÜKETİMİNİ KESMELİ MİYİM?

Günümüzde yediğimiz buğday görsel açıdan 50 yıl öncesiyle aynıdır. Mayo Kliniğinde profesör ve North American Society Çölyak araştırmasının başkanı, aynı zamanda buğday genetiği alanında da uzman olan Joseph A. Murray şöyle söylüyor; "Günümüzdeki buğday tohumu 50 yıl öncesinden çok da farklı değildir. Kullanılan kimyasallar, değişmesini önlemiştir." Amerika Tarım Bakanlığına göre; gıda üreticileri genetiği değiştirilmiş buğday üretimi konusunda tüketicilerin tepkilerini dikkate almışlardır. Bu yüzden, Avrupa ve dünyadaki üreticilerle beraber Amerika'da da ticari olarak genetiği değiştirilmiş buğday üretilmemektedir.
Günümüz buğdaylarının daha çok glüten içerdiği sorusunu yanıtlamak için, yıllardır buğday genetiği üzerinde çalışan USDA Araştırmacısı Donald Kasarda, buğday bulunan gluten miktarının aslında çok da artmadığını belirtmiştir. ›

4

MAKARNA GİBİ KARBONHİDRAT İÇERİKLİ YİYECEKLERİ DİYET LİSTEMDEN ÇIKARMALI MIYIM?

Bilimsel alandaki gelişmeler, karbonhidratların insan vücudunda ve sağlıklı yaşama teşvikteki önemine değinmişlerdir. The WHO'nun (Dünya Sağlık Organizasyonu) karbonhidratların beslenme ve beslenme bilimi alanındaki yeri üzerinde hazırladığı rapor, makarna gibi karbonhidrat içerikli yiyeceklerin insan sağlığının vazgeçilmez bir parçası olduğunu belirtmiştir. Ünlü beslenme bilim uzmanları, insan vücuduna alınması gereken sağlıklı makro besin oranları konusunda fikir birliğine varmışlardır: alınan kalorilerin yüzde 45-60'ını karbonhidratlar, yüzde 25-30'unu yağlar ve yüzde 15-20'sini proteinler oluşturmalıdır. Meyveler, sebzeler ve tahıllar dâhil bütün bitki ağırlıklı besinler beyninizin ve kaslarınızın temel gıdası olan karbonhidrat içermektedir. Bu da demek oluyor ki, bir elma yemek, bir parça çikolatalı kurabiye yemekten daha sağlıklıdır. Meyvelere, sebzelere, baklagillere ve tohumlara (keten vs.) bağlı kalarak yapılan bir diyet, fazla tüketilen tatlılar ve atıştırmalıklardan daha yararlıdır. Düşük oranda karbonhidrat içeren diyetler, obez olma riskine neden olmaktadır ve aynı zamanda uzun vadede düşünüldüğünde sağlıklı bir yol değildir. Durum buğdayı irmiğinden veya yumurta ve su karıştırılarak diğer çeşit tahıllardan yapılan makarna; özünde besin değeri oldukça yüksek bir yiyecektir. Yüksek karbonhidrat tüketimi oranına sahip ülkelerde, düşük karbonhidrat tüketimi oranına sahip olan ülkelere göre obezite ve aşırı kilolu insan oranı daha düşüktür. (Örneğin Fransa'da kişi başına karbonhidrat tüketimi Amerika'ya göre daha fazladır, fakat yaklaşık üçte bir obezite oranına sahiptir.)

5

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSLİ BİR DİYET UYGULUYORUM. MAKARNANIN DİĞER KARBONHİDRAT İÇERİKLİ YİYECEKLERDEN BİR FARKI VAR MI?

Obezitenin ve diyabet hastalığının gittikçe arttığı bir devirde, makarna ve diğer düşük glisemik indeksli yiyecekler, kan şekerinin ve kilonun (özellikle aşırı kilolu insanlarda) kontrol edilmesine yardımcı olur. Önde gelen bilim adamlarına göre, düşük glisemik indeksli besinlerden oluşan bir diyet, tip 2 diyabete ve koroner kalp hastalığına yakalanma risklerini, iltihaplanmayı azaltmakta ve birçok diğer hastalıkta da önemli bir rol oynamaktadır. Glisemik indeks (GI), bir yiyeceğin sağlıklı olup olmamasını etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Glukoz metabolizması ve sağlık için en iyi yiyecekler düşük glisemik indekse (55'ten daha az) sahip olanlardır (İyice haşlanmış makarna, sebze ve meyveler gibi). Makarnanın tam tahıllı Glisemik İndeks oranı (37) ve işlenmiş haldeki oranı (42-45) sert buğdayın ve esmer şekerinkine yakındır ve tavsiye edilen indeks miktarının oldukça altındadır (55). Bunun nedeni, makarnanın nişastalı yapısı, ekmek yapılırken kullanılan aynı miktar undan daha yavaş sindirilmektedir. Makarna yapılış şeklinden dolayı düşük GI'a sahiptir. İşlemden geçmiş, spagetti, fiyonk, penne vs. piştikten sonra bile, yulaf ve tahıl ekmeği gibi

Uzmanlara göre; makarna gibi geleneksel yiyeceklere dönüş, obeziteyi ve kronik hastalıkları engellemektedir.





Makarna sizi şişmanlatmaz! Yapılan çalışmalar obeziteden karbonhidratların değil alınan fazla kalorilerin sorumlu olduğunu kanıtlamıştır.

besinlerden daha az geçirgen, yoğun bir yapısı vardır. Bu işlem süreci; sindirim enzimlerine daha duyarlı, daha düşük glisemik indekse sahip olan daha yoğun makarnaların üretilmesini sağlar. Aynı zamanda bu işlem görmüş makarnalar, lazanya tarzı düz makarnalardan daha yavaş sindirilirler. Şekli nedeniyle, bu işlemden geçen makarnalar daha doyurucu ve daha az glisemik indekslidir. Makarna yemenin bir başka yararı ise; diğer öğün saatine kadar kan şekerini ve insülin oranını düşürmesidir. Az pişmiş makarnanın Glisemik İndeksi fazla pişmişinden daha azdır. Ek olarak, nişastalı yüzeyi sebebiyle, soğuk makarnanın glisemik indeksi daha düşüktür. Tam tahıllı makarna, düşük glisemikli olmasının yanı sıra, ekstra vitamin, mineral ve lif açısından katkı sağlamaktadır.
Uzmanlar diyor ki; makarna gibi geleneksel yiyeceklere dönüş obeziteyi ve kronik hastalıkları engellemektedir.

6
SON ZAMANLARDA ÇOĞU İNSAN GLÜTENSİZ GIDALAR TÜKETİYOR. BU GERÇEKTEN GEREKLİ Mİ? MAKARNA GLÜTEN İÇERİYOR MU?

Hamurunun esnekliğini sağlayan, diğer tahıl ve buğdaylarda da bulunan, glüten proteini makarnada da bulunmaktadır. Genetik olarak glutene karşı duyarlılığı olanların glutene verdiği bir otoimmun reaksiyonu olan Çölyak hastaları, kesinlikle glüten içermeyen diyet yapmak zorundadırlar. Gluten kullanması yasak olan insanlar azdır. Her 100 kişiden birinde Çölyak hastalığı görülürken, şimdi ise her on kişiden biri glutenli yiyeceklerden kaçındığını söylemektedir. Çölyak hastalığı; buğday alerjisi ya da gluten duyarlılığına sahip olan insanların makarna gibi gluten bulunan yiyeceklerden kaçınmasını zorunlu kılar. Tıbbi bir zorunluluğu bulunmadığı halde, gluteni hayatımızdan çıkarmanın kilo verimine ya da sağlığa daha iyi geldiğine dair hiçbir kanıt yoktur. Aslına bakılırsa, bu alanda oldukça ünlü, Massachusetts hastanesi Gluten Araştırma Merkezinin Başhekimi olan Dr. Alessio Fasano, glutensiz yiyecekler tüketmek gibi bir trendin oluştuğunu ve herkesin glutensiz yiyecekler tüketmek zorunda olmadığını söylemektedir. En son yaptığı araştırmayı baz alarak şöyle belirtmektedir; "Artan çölyak ve diğer otoimmün hastalıklarının nedeni microbiomedaki (bağırsaklarımızdaki iyi ve kötü huylu bakterilerin dengesi) değişikliklerdir. Microbiome yapısını etkileyen en önemli şey beslenme düzenimizdir. Glutensiz diyetle kilo vermeyi amaçlayan insanları, Çölyak uzmanı ve Harvard üniversitesi Profesörü Dr. Daniel Leffler kilo vermekten daha çok kilo alabilecekleri konusunda uyarmaktadır. **hfg**

BEYNİNİZİ BESLEYEN SÜPER GIDALAR

Araştırmalar bazı besinlerin beyin sağlığını desteklediğini ve zihnimizin yaşlanmanın etkilerine daha güçlü direnmesini sağladığını gösteriyor. Beyninizi beslemek istiyorsanız, buyurun size özel bir alışveriş listesi...



YUMURTA

Neden?
Yumurtada kolin adı verilen ve beyinde bir sinir devim salgısı olan asetilkolin sentezinde önemli rol oynayan bir bileşen bulunur. Ayrıca yumurta, lutein ve zeaksantin de içerir.
1 porsiyon = 1 yumurta



KOYU YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER

Neden?
Magnezyum içerir. Sürekli migren sorunu yaşayan kişilerde magnezyum eksikliği görülür ve bu kişiler, migreni engellemek için bazı durumlarda magnezyum takviyesi kullanırlar. Migren ataklarının sebep olduğu yorgunluk hissi günlerce geçmeyebilir ve konstantrasyon yetinizi zayıflatabilir.
1 porsiyon = tepeleme dolu 2 yemek kaşığı pişmiş ıspanak



BREZİLYA CEVİZİ

Neden?
Selenyum içerir. Bilişsel yetilerinde hafif düzeyde bozukluklar olan 31 kişinin katıldığı küçük çaplı bir araştırmada, günde bir Brezilya Cevizi tüketen grubun selenyum seviyelerinin arttığı ve bilişsel yetilerine dair verilerin ikisinde gelişme gözlemlendiği görüldü. Günde bir porsiyon tuzsuz Brezilya Cevizi tüketin.
1 porsiyon = 30 g (yaklaşık 3-4 ceviz)



ÜZÜM

Neden?
Önemli miktarda lutein ve zeaksantin barındırır. Zeaksantinin beyin fonksiyonlarını güçlendirdiği araştırmalar tarafından onaylanmıştır. Tatlı mısır, kivi, ıspanak, portakal suyu ve dolmalık kabakta da bol miktarda lutein ve zeaksantin bulunur. Günde bir porsiyon tüketin.
1 porsiyon = bir avuç (yaklaşık 12-15 üzüm tanesi)



SOMON

Neden?
Yağlı balıklar omega-3 açısından zengindir. Araştırmalar omega-3'ün beyin gelişiminde ve işlevselliğinde önemli bir rol oynadığını gösteriyor. Haftada 140 g yağlı balık (somon, sardalya, uskumru) tüketin.
1 porsiyon = 1 dilim (İskambil destesi boyutunda)



EKŞİMAYA EKMEĞİ

Neden?
Glisemik indeksi düşük olduğu için standart beyaz ekmekteki gibi kandaki şeker seviyesi hızlı yükselmez. Böylece akşamüstü saatlerine kadar daha zinde kalmanıza yardımcı olur.
1 porsiyon = 2 dilim



KEFİR

Neden?
Kefir, probiyotik barındıran ve bağırsak mikrobiyomunu etkileyen fermante edilmiş bir içecektir. Mikrobiyomda yaşanan dengesizliklerin anksiyete ve majör depresyonla ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle her gün doğal probiyotik etkili gıdalar tüketmek zihninizin performansını artırabilir.
1 porsiyon = 150 ml

HABERLER

• Sağlıklı yemek için hazırlama ve pişirme tüyoları
• 5 mucize besin ile iştihanız kontrol altında!

SEVGİLİ (YEMEK) GÜNLÜĞÜM...

Yemek hafızanız nasıldır? Dün gece ne yediğinizi hatırlayabiliyor musunuz? Peki üç gün önce öğlen yemeğinde ne yediniz? Muhtemelen hatırlamıyorsunuzdur. Sizi suçlamıyoruz. Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, her gün ortalama 219 yiyecek tercihi ile karşılaşıyorsunuz. Şaşırdınız mı? Bir düşünün, öğlen yemeğinde sandviç yemek istediğinizde bile sandviç standındaki görevli size en az 15 malzeme gösteriyor ve üstüne bir de "yanında kurabiye ister misiniz?" diye soruyor. Fakat kilo vermek istiyorsanız, araştırmalar günlük yemek tercihlerinizi daha yakından incelemenizin önem taşıdığını söylüyor. Yapılan araştırmalarda, yemek günlüğü tutarak her gün ne yediklerinin kaydını alan kişilerin, bunu uygulamayan kişilere kıyasla daha çok kilo verdiğini gösteriyor. Tabii ki obsesif bir şekilde yediğiniz en ufak şeyi bile bir kenara yazmak anlamına gelmiyor, çünkü bir öğününüzü etkileyen tek bir tercih hayat boyu yemek alışkanlıklarınızı değiştirmez. Burada asıl mesele, basit bir kayıt tutarak beslenme düzeninize genel olarak daha fazla özen göstermenizi sağlamak. Bu şekilde ne yediğinizin daha çok farkında olabilir ve ufak değişiklikleri daha kolay hayata geçirebilirsiniz.



Kilo Verdiren Baharatlar

Bazı baharatların zayıflarken size destek olduğunu biliyor muydunuz? İşte kilo vermenize yardımcı olan 5 sihirli baharat!

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

ŞEKER VE TUZ, BESLENMEDE KRONİK HASTALIKLARA NEDEN OLABİLEN tat vericiler olarak bilinirken birçok baharat taze veya kuru olarak tüketildiğinde, birçok hastalığa şifa vermektedir. Sağlıklı beslenmek istiyorsanız tuzu sofralarınızdan kaldırmalı, saf şekeri yani boş kaloriyi de hayatınızdan çıkarmalısınız. Baharatlar içerdikleri uçucu yağlar, keskin antioksidanlar, mineraller ve her baharata özgü hayat kurtarıcı bileşenleri ile zayıflamada iksir görevi de görüyorlar. 5 tane farklı baharatın, kilo verme üzerindeki olumlu etkileri üniversitelerin araştırmaları ile kanıtlanmış durumda. Eğer salata, et-tavuk-balık veya sebze yemeklerine taze veya kuru bu 5 sihirli baharatı ekleyip, dengeli beslenmenize devam ederseniz kilo vermemeniz mümkün değil. İşte sihirli 5 kilo verdiren baharat...

Ginseng

Stresi azaltmak, uyanıklık, zihin açıklığı vermek için Çin tıbbında da kullanılan, kök bitkiden elde edilen bu baharatın, böbrek üstü bezlerini olumlu etkileyerek hormonsal bozukluğu düzeltebildiği de araştırmalar doğrultusunda belirtiliyor. Maryland Üniversitesi'ndeki araştırmalar ginseng türlerinin bazılarının özellikle panax ginseng denilen çeşidinin kilo verme özelliğinin bulunabileceğini gösterdi. Kuru olarak bulabileceğiniz küçük dallar halinde olan ginsengi taze olarak kök şeklinde de bulup aynen zencefil gibi dilimleyerek de kullanabilirsiniz. En rahat çorbaların içerisinde tüketebileceğiniz ginsengi mutfağınızda kilo verme destekçisi olarak kullanabilirsiniz.

Toz acı biber

Prude Üniversitesi'ndeki bilimsel çalışmada, toz acı biberin vücutta kalori yakımını hızlandırmada etkili olduğunun, metabolizmayı hızlandırdığının bulunması ile beraber en fazla tüketilen baharatlar arasında yerini alması aslında bir tesadüf değil. İştahı baskılayıcı etkisinin de olduğunu bildiren bilim adamları yağların yakımının hızlanmasında toz acı biberi tavuk, et yemeklerinde, çorbalarda kullanmanın kilo veriminde oldukça yararlı olduğunu belirtiyorlar.

Tarçın

Araştırmacılar, tarçının kilo vermedeki etkisinin kan şekerini düşürebilme yeteneğinden kaynaklandığını belirtiyorlar. Bu özelliği ile kandaki kötü huylu kolesterolü de azalttığından, sağlık açısından mutfaklarda bulundurulması gereken bir baharat olarak öne çıkıyor. Metabolizma hızını da arttırabilme özelliği olan tarçın, kandaki insülin düzeyini de düzenleyebiliyor.

Tane siyah karabiber

Sindirimi kolaylaştırması nedeniyle karabiber yemeklerde en lezzet verici çeşni olarak kullanılmaktadır. Ancak Oklahama Üniversitesi'nin yaptığı araştırmada siyah tane karabiberin içerisindeki piperine adlı maddenin yağ yakımını çok hızlandırması etkisinin olduğunun bulunması, hatta neredeyse 20 dakikalık yürüyüşe denk gelecek metabolizmayı hızlandırması sihirli baharatlar arasında yer almasını sağlamıştır.

Hardal

Tane veya toz hardal ülkemizde yaygın kullanılan bir baharat olmasa da sadece sürülebilir çeşidi belirli damak zevkine sahip olanların tükettiği bir baharattır. Oxford Üniversitesi Politeknik Enstitüsü'nün yapmış olduğu araştırma, hardalın kilo verme sürecinde yıldız baharatlar arasında yerini almasına yetmiştir. Araştırma raporunda düzenli 1 çay kaşığı hardal tüketiminin metabolizma hızında yaklaşık yüzde 25'lik bir artışa neden olduğu bulunmuştur. **hfg**



Ginseng, kilo verme destekçisi olarak mutfağınızda mutlaka olmalı!



GENÇLİK SIRRI Yediklerinizde Saklı!

Cildinizde yaşadığınız değişimin tek nedeni hızla geçen zaman değil. Beslenmenizde yer alan her şey, bu sürecin hızlanması ya da yavaşlamasında büyük role sahip. Yüzünüzdeki kırışıklık ve deformasyonu önlemenin sırlarını öğrenmeye ne dersiniz?

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

ZAYIFLARKEN CİLDİNİZDEKİ KIRIŞIKLIKLARI ÖNLEMEK İÇİN özellikle işlenmiş sağlıksız yiyecekleri beslenmenizden çıkarmanızı öneririm. Çünkü işlenmiş tüm yiyecekleri, şeker ve doymuş yağ içeren besinleri yedikten sonra, sindirim siteminde parçalanması sonrasında, sağlıksız tüm besin bileşenleri vücudumuzun her yerine dağılıyor. Ve özellikle cildimizde sağlıksız görünümün oluşmasında büyük rol oynuyor.

Ancak sağlıklı yiyecekler tükettiğinizde; yiyeceklerden doğal olarak aldığınız antioksidan, vitamin ve mineraller sindirim kanalından vücuda dağılarak, bu besin bileşenleri toksik öğeler ile savaşarak cildin canlı yapısının korunmasını sağlıyorlar. Eğer yeterli protein almazsanız amino asitler kollojen üretimini sağlamaz ve yüzünüzde, özellikle çene

alt kısmı ile elmacık kemiklerinin üzerindeki dokuların sarkmasına neden olur. Yeterli C vitamini, oleik asit, E vitamini ve antioksidanları sağlıklı yiyecekler ile sağlamazsanız da cildinizin parlaklığı, gerginliği ile kırışıklıkların artması kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkar. Bu nedenle zayıflarken cildin aynı sağlıklı dokuyu koruması adına hem beslenmenin hem de cilt bakımının inanılmaz önemli iki parametre olduğunu sürekli danışanlarıma hatırlatırım.

Göz altı kırışıklıkları ve yüzde yaşla oluşan deformasyonu önlemenin yolları bellidir. Beslenmenizde biraz dikkat edeceğiniz ana kuralların, yıllara meydan okuyan yüz görüntünüze kavuşmanızda önemli sırları barındırdığını da hatırlatmak isterim.

Şekerli Yiyecekler Cildi Bozabilir

Şeker ve şeker içeren birçok yiyecek ne omega-3 yağ asidi ne de cilt için gerekli sağlıklı vitaminleri içermez. Yapılan bazı araştırmalarda şekerli besin tüketimi ile insülin hormonundaki fazla salgılanmanın akne gelişiminde, cildin pürüzsüz yapısının da yavaşça bozulmaya neden olabilecek bir mekanizmanın oluşabileceğine işaret etmektedir. Bazı çalışmalarda şekerli yiyecekler yerine taze sebze, meyve ve yağlı tohumlar olan badem vb. yiyecekleri tüketenlerin zayıflama sürecinde ve sağlıklı yaşamda ciltte oluşan kimyasal reaksiyonları önleyerek daha canlı bir doku onarımına neden olduğu gösterilmiştir.

Domates Ciltteki Güneş Harabiyetini Önler

Bazı sebzeler doğal besin bileşenleri sayesinde yüz bölgesinde güneşin yarattığı dejenerasyonu önleyebilecek kadar etkili olabilmektedir. Özellikle domates, oldukça yüksek miktarda içerdiği likopen antioksidanı sayesinde, tüketildikten sonra kolayca emilip kana geçerek yüz bölgesinde oluşan serbest radikallerle savaşır. Bu sayede, cildin maruz kaldığı bir dizi kimyasal reaksiyonu da önleyecek kadar güçlü etkiye sahiptir. Mevsiminde bol bol domates tüketmeye özen gösterin!

Roka ve Dereotu Göz Çevresindeki Kırışıklıkları Önleyebilir

Bu sebzeler bolca klorofil, E vitamini, detoks enzimlerini çalıştıracak antioksidanlar ve mineraller içerir. Yapılan önemli bilimsel çalışmalar dereotu, roka gibi koyu yeşil yapraklı sebzeleri düzenli ve bolca tüketenlerin özellikle göz çevresinde oluşan kırışıklıkların yavaşlamasında önemli rol oynadığını göstermektedir.

Daha gergin bir cildiniz olsun mu istiyorsunuz? O zaman; sardalyeyi, somon balığını, keten tohumunu, cevizi, chia tohumunu ve ton balığını mutlaka sık sık sofranızda bulundurun...

Omega-3 Cildi Gerginleştirir

Omega-3 kaynağı besinler yüzde elmacık kemiği üzerindeki kollojen doku ve çene altında oluşan yumuşamayı önleyebilen cilt dostu besinlerdir. Sardalye, somon balığı, keten tohumu, ceviz, chia tohumu ve ton balığı daha gergin bir yüze sahip olmak isteyenler için etkili besinler.

A, C ve E Vitamininden Zengin Yiyecekler Cildi Parlatır

Amerikan Dermataoloji Birliği ciltteki kollojen dokunun kaybolmaması için kırmızı tatlı biber, çilek, narenciye, lahana ve brokoli gibi besinleri tüketmeyi önermektedir.

Bu besinler yüz dokusunda yaşla birlikte yer çekimine karşı sarkmaların önlenmesinde oldukça etkili. Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi her gün en az iki büyük kase dolusu C vitamininden zengin sebze ve iki porsiyon da C vitamininden zengin meyve tüketiminin yeterli olduğunu belirtiyor. Ayrıca A ve E vitamininden zengin badem, avokado, buğday rüşeymi, balkabağı, havuç ve tatlı patatesin cildin parlak doğal yapısının korunması için tüketilmesi gereken yiyecekler olduğunu da belirtmeliyim.

Su ve Doğal Maden Suyu Cilde Nem Kazandırır

Kuru bir cildin en önemli nedeni yetersiz su içimidir. Su, derinin ve diğer tüm organların sağlıklı olmasında esansiyel içecektir. Ayrıca su ve doğal maden suyunda bulunan florür, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller cilt sağlığının korunmasında, cildin nemlenmesinde gereklidir. Günde en az 1.5 lt, sıcak havalarda da 2.5 lt'ye kadar susamadan su içimi canlı bir cildin istediği doğal sıvıdır diyebilirim. hfg



DOĞAL İLAÇ RUŞEYM

Çocuk gelişiminden kalp sağlığına önemli katkıları olan, yaşlanmaya meydan okuyan mucizenin adı; Ruşeym... Bu sağlıklı unu mutfağınızda mutlaka bulundurun...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

RUŞEYM BUĞDAY TANESİNİN YÜZDE İKİLİK kısmını oluşturan embriyo denilen bölgesidir. Buğdayın genetik kodunun saklı olduğu asıl bölge olduğundan, vitamin, mineral, antioksidan ve vücuda iyi gelen yüzlerce bitkisel kimyasalı içeren kısmıdır. Günümüzde un fabrikaları hala buğdaydan bu kısmı ayırarak kalan kısımdan un üretirken, asıl önemli olan bu değerli kısmı hayvan yemi olarak kullanmak üzere ayırmaktadır. Bu şekilde üretim yapılmasının nedeni, üreticilerin buğday ile beraber öğütülen ruşeymli unun, 2-3 gün sonra unun tadının acılaşmasına neden olmasıdır. Yani ruşeymli unu tüketicilerin hızla kullanması gerekir. Kullanılmayan unun ziyan olmasını önlemek adına üreticiler bu şekilde günümüzde üretim yapmaktadır.

VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSU

Ruşeymi daha iyi tanımak beslenmemizde neden bu kadar önemli olduğunu anlamak açısından son derece önemlidir. Buğday başağının alt kısmında bulunan ve buğdayın "tüm besin değerlerini" taşıdığı yer olduğundan paha biçilmez bir ilaç gibidir. Ruşeym tam bir vitamin ve mineral deposudur. Bunun yanında birçok hastalığı önlemede, etkili olan önemli aminoasit ve omega 3-6-9 yağ asitleri içerir.
Ruşeymin yapısında prebiyotik enzimler, A, B1, B2, B3, B5, B6, C, D, E, folik asit, selenyum, Ko-enzim Q10, fosfor, sodyum, çinko, kalsiyum, magnezyum, demir, manganez, potasyum, triptofan, treonin, izolösin, sistin, tirozin, arginin, fenilalanin, glutamik asit, aspartik asit, lizin, histidin, alanin, lösin, glisin, prolin, serin, valin, metionin bulunur.

Ruşeym, prebiyotik etki ile bağırsak sağlığına, dengeli amino asit içeriği ile çocukların büyüme hızında katkıya, sağlıklı yağ asitleri ve çinko, magnezyum içeriğiyle kalbe, koenzim Q 10 ile yaşlanmaya meydan okur. Öğütülmüş ruşeym kepekli un görünümündedir, elinize aldığınızda yağlı yapısı ile lezzet ötesi bir tadı da vardır. Öğütülmüş ruşeymi yoğurda katarak, çorbalara ekleyerek kullanabileceğiniz gibi evinizde tam buğday unundan yapacağınız ekmek çeşitleri, poğaça, kek ve tuzlu bisküvilere ekleyerek sağlıklı lezzetler üretebilirsiniz. **hfg**

RUŞEYMLİ EKMEK TARİFİ

Ekmek makineniz varsa evde sağlıklı katkı maddesiz, doğal ekmek yapmak oldukça kolay. Ekmek makinesine yetecek miktarda su ve yaklaşık yarım kilo unla karıştırılmış ruşeym, az maya, bir yemek kaşığı kadar krema koyun. İsteyen az miktarda ceviz içi de koyabilir. Çok az miktar tuz ve bir çay kaşığı şeker ilave ederek talimatlara uygun pişirip sabah, öğle ve akşamları sofralarınıza sıcak servis edebilirsiniz.

Ruşeym, prebiyotik etki ile bağırsak sağlığına, dengeli amino asit içeriği ile çocukların büyüme hızında katkıya, sağlıklı yağ asitleri ve çinko, magnezyum içeriğiyle kalbe, koenzim Q 10 ile yaşlanmaya meydan okur.



TAM BUĞDAY EKMEĞİ Her Öğünde Olmalı

Her öğünde tam buğday ekmeği yemenin sağlığa zararı değil tam tersine koruyucu etkisi olduğunu gösteren sağlam araştırma sonuçları bulunuyor. Şunu unutmayın ki; kilonuz ya da sağlığınız için asıl tehlike fazla kalori alımı ve aktivitesiz hayat...



YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ







BEYAZ EKMEK, BEYAZ PİRİNÇ, BEYAZ MAKARNA ve beyaz un ile yapılmış tüm besinlerin sağlıklı beslenmede yeri bulunmuyor. Peki sağlığın temeli olan; kan hücrelerinin yapımı, böbreklerin korunması, hücrelerin enerji üreterek yaşamlarına devam etmesi ve beyin için glikoz kaynağını nereden sağlamalıyız? Tek çözüm; rafine edilmemiş tam tahıl içeren ekmek çeşitleri ve tam tahıl içeren diğer tahıllar... Çünkü araştırmalar rafine edilmiş tahıllardan zengin bir beslenmenin depresyonu arttırdığı, vücutta yağ deposuna dönüşerek obeziteye neden olduğu, diyabet için büyük tehlike yarattığı ve boş kalori alarak tam tahıllarda olan antioksidanlardan fakir beslenme sağladığını açıkça göstermektedir.
Devlet Planlama Teşkilatı ve Dünya Sağlık Örgütü raporları ülkemizde ekmek ve tahıl ürünlerinin günlük diyetimizde ilk sırayı alan temel besin grubu olduğunu gösteriyor.
Beslenmemiz açısından son derece önemli mineral kaynağı buğday, fosfor başta olmak üzere magnezyum, demir, çinko gibi minerallerden zengin tahıllar çok değerli B grubu vitaminlerini de fazlası ile içerir. Tam taneli tahıl dediğimizde; bulgur, kırık buğday, makarnalık buğday, kılçıksız buğday ve tam buğday ununun girdiği tüm ekmekleri algılamalıyız. Buna ek olarak esmer pirinç ve yabani pirinç de diğer tam taneli tahıllar içinde yer almaktadır.

TAM TAHIL İÇEREN EKMEK SAĞLIĞA YARARLI

2015 yılında yayınlanan Türkiye Beslenme Rehberimiz; sağlıklı olmak için süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, kurubaklagiller, yağlı tohumlar, taze sebzeler ve taze meyveler ile tam tahıl ekmek ve tam tahıl içeren besinleri gün içinde dengeli olarak yemenin önemini vurgulamıştır. Tüm araştırmalar tam tahıl içeren ekmek yemenin öneminden bahsederken, ülkemizde ekmek yemenin sağlık için, obezite için en büyük düşman olarak nitelendirilmesi bilime uygun değildir. 2010 yılında yapılmış ve ikincisi 2017 yılında başlayan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasının ilk sonuçları ülkemizdeki obezite nedeninin ekmek tüketimi ile bir bağlantısının olmadığını net bir şekilde göstermiştir. Ülkemizde obezite fazla kalori alımı ve aktivite yapmamaya bağlıdır.
Peki buğday ve diğer rafine edilmemiş tahılları düzenli yemenin sağlık açısından ne gibi faydaları var? Tüm bilimsel bilgiler doğrultusunda 6 önemli nedenden dolayı rafine edilmemiş tahılları düzenli tüketmenin önemine dikkat çekmek istiyorum.



Tüm araştırmalar tam tahıl içeren ekmek yemenin öneminden bahsederken, ülkemizde sağlık için, obezite için en büyük düşman olarak nitelendirilmesi bilime uygun değildir.

1. Sağlıklı Diyet Lifi Kaynağı: Buğdayda yüksek oranda diyet lifi bulunur. Bir ince dilim tam buğday ekmeği yaklaşık 25 gramdır ve 1.6 g kadar diyet lifine sahipken beyaz ekmekte bu değer 0.6 gramdır. Buğday lifinin içinde bulunan sindirim sisteminde sindirilmeyen inülin adlı diyet lifi prebiyotik etkiye sahip bir karbonhidrat türüdür. İnülin bağırsakta kısa zincirli yağ asitlerinin miktarının artmasına neden olur ve bağırsak pH'ını düşürerek kanser hücrelerinin potansiyelini azaltır, zararlı radikal türlerinden ortamı korur. Kolon kanserinden korunmak için buğday ve tam buğday ekmeği yemek çok önemlidir. Buğday ürünleri içeren ekmeği, yeterli miktarda tüketmek vücutta hastalık etmeni görevi yapan beta glukoürinidaz adlı enzimin aktivitesini yüzde 30 civarında azaltarak kronik birçok hastalığa yakalanma riskini azaltmaktadır. Diyet lifi; kalp, diyabet, kanser ve kolon sağlığı açısından oldukça önemli bir besin bileşenidir.

2. Kolesterol Düşürücüdür: European Journal of Clinical Nutrition dergisinde yayınlanan araştırmada günde 3 ve daha fazla tam tahıl tüketen kişilerin hiç ekmek tüketmeyenlere göre kalp hastalıkları görülme riskini yüzde 30 oranda daha düşük bulmuştur. Journal of the Medical Association dergisinde yayınlanan yaşları 40-75 arasında değişen 43 bin 757 kişi üzerinde yapılan

araştırmada tam tahılların içermediği bir beslenmeyi benimseyen kişilerin kanda kolesterollerinin yükseldiği, kanda homosistein düzeylerinin artarak kalp hastalıklarının erken evresine hızla bir geçişin olduğunu göstermektedir. Ve araştırmalar tam tahıllardan günde 10 g kadar tüketmenin yani en az üç-dört ince dilim tam buğday ekmeği ya da altı yemek kaşığı bulgurun kalp hastalıklarından kesin koruyucu olduğunu belirtmektedir.

3. Eşsiz Antioksidanları İçerir: Tam buğday ekmeği veya tam tahıl içeren dengeli bir beslenme ile buğdaya özgü antioksidanlar ve lifler beraber çalışarak safra asitlerini bağlayıp, karaciğerde kolesterol sentezini azaltmaktadır. Bağırsakta da kısa zincirli yağ asitlerini parçalayarak da hepatik kolesterol sentezini baskılamaktadır. Buğday tüketimi yağ asit sentezi mekanizmalarını da azaltmakta ve serum homosistein düzeyini de azaltarak kalp damar sağlığını koruyan etki göstermektedir. Her öğünde tam buğday ekmeği yemenin sağlığa zararı değil tam tersine koruyucu etkisi olduğu açık ve nettir.

4. İnflamasyonu Önleyicidir: Birçok hastalığın temelinde kilit rol oynayan inflamasyon denilen fizyolojik durumu, düzenli buğday ve ürünleri tüketerek düzenleyebilirsiniz. Bunları tüketmek, inflamasyona neden olan interleukin 6 ve C-reaktif proteinlerinin konsantrasyonunu sağlar. Ve lutein, zeaksantin adlı fenoller sayesinde göz sağlığının korunması için de ilaç kadar etkili olduğu belirtilmektedir.

5. Glisemik İndeksi Düşüktür: Tam tahıl ürünleri ve buğdayın glisemik indeksi oldukça düşüktür. Yapılan birçok araştırmada, buğday ve tam tahılların günlük bireysel ayrıcalıklara göre yeterli planlanmış bir beslenme düzeninde; açlık insülin düzeyini, glokozillenmiş hemoglobin A1C ve c-peptid düzeyini arttırmadığı tam tersine azalttığı bildirilmektedir. Yine toplumumuzda yaygın olan; 'ekmek yediğim için diyabet oldum' fikri tamamen yanlıştır. Tam buğday ekmeği yenildiğinde tip 2 dediğimiz insüline ihtiyaç duymayan şeker hastalığına karşı koruyucu etki göstermektedir.

6. Obeziteyi Tetikleyen Hormonları Dengeler: Buğday ve tam tahıllar bağırsaktan besin geçişini uzatır yani gartrik boşalımı arttırarak tokluk hissini kolaylaştırırlar. Zayıflama diyetlerinde tam tahıllar kullanıldığında çiğnemenin uzaması, düşük kalori yoğunlukları ve midede hacim yaratmaları nedeniyle ideal besinler olarak tanımlanmaktadır. İnce bağırsaklarda buğday metabolitleri bağırsak hormonlarının salınımını arttırarak bağırsaktan yavaş emilerek de insülin salınımını arttırmadan kilo vermeyi kolaylaştırmaktadır. Ayrıca leptin hormonunun hormon seviyesinin azalmasını sağlayan buğday tok kalmayı da sağlamaktadır. Zayıflama diyetlerinizde mutlaka farklı kaynaklı tam tahıllardan ekmekleri yemelisiniz. Tam buğday, yulaf ve çavdar ekmekleri sağlıklı zayıflamanın en kilit tercih edilecek tahıl kaynakları olmalıdır.

Tam buğday, yulaf ve çavdar ekmekleri sağlıklı zayıflamanın en kilit tercih edilecek tahıl kaynakları olmalıdır.

TAM TAHIL İÇEREN SAĞLIKLI BESİNLERİ ÖĞÜNDE YEMEYE ÖZEN GÖSTERİN

Öncelikle tahıl kaynaklarında sağlıklı seçimler yapıldığında ve düzenli yenildiğinde; kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 şeker hastalığı, şişmanlık ve kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların oluşma riski azalır. Burada önemli olan; tahıl tanelerinin hastalıklardan koruyucu etkisinden yararlanmak için muhakkak rafine etmeden yenilmesi gerektiğidir. Beyaz ekmek, beyaz şeker ve beyaz pirinç tüketimi ile ilgili yapılan araştırmalar; saflaştırmaya ve hastalıktan koruyucu besin bileşenlerinin kaybolması nedeniyle sadece boş kalori alımına, kanda insülin seviyelerinin aşırı yükselmesine ve hemoglobin A1 C düzeylerinde yıllara yayılarak artışa neden olarak şişmanlık ve şeker hastalıklarına geçişi hızlandırdığı bildirilmektedir. Harvard Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Bölümü Beslenme Birimi yayınladıkları raporlarda; tam buğday ekmeği veya rafine edilmemiş tahılları, balık gibi sağlıklı protein kaynakları ile beraber tüketmenin özellikle çocuklarda astıma karşı koruyucu etki gösterdiğini açıklıyor. Bu nedenle fırında ya da ızgara balık çeşitlerinizin yanına ince dilim tam taneli tahıllardan yapılan ekmek veya bulgur pilavı tercih etmeyi ihmal etmeyin. ›

Tıp ve beslenme otoriteleri; tam taneli tüm tahılları meyvelerle beraber yemenin yaşam boyunca kadınlarda meme kanserine karşı koruyucu etkisinin olduğunu belirtmekte. Kahvaltılık tam tahıl gevreklerinizi yoğurt veya süt ile hazırlayıp içine taze meyveler ekleyebilirsiniz. Veya ana yemekte buharda balık yanına bulgur pilavı ve taze meyve ile en sağlıklı forma getirebilirsiniz. Tahıllar genel olarak lizin aminoasidinden fakirdir. Vücudumuz esansiyel amino asitleri hayvansal kaynaklı yiyeceklerin sindirilmesi ile eksiksiz alabilmektedir. Ancak et ve et ürünleri yemeyenler tam proteini sağlamak için tahılları; kurubaklagiller, sebzeler veya yağlı tohumlarla beraber yerse et yediğinizde alınan hayvansal aminoasit profilini yakalamış olacaktır. Ve hayvansal yiyecekleri sınırlı yiyerek de bu şekilde akılcı değişiklikler yaparsanız spor yaparken kas hacminizin de artmasını sağlarsınız. Bulgur pilavınıza nohut eklemek, sebze yemeklerinize biraz bulgur ve yeşil mercimek ya da nohut koymak ya da salatalarınıza haşlanmış buğday veya biraz ceviz eklemek mutfağınızda kolayca yapabileceğiniz değişiklikler olacaktır.
Tahılları yoğurtla yediğinizde sindirim problemlerini ortadan kaldırırsınız. Hem yoğurdun probiyotik hem de bulgur ve buğdayın prebiyotik etkisini bir arada yakalayarak sindirim problemlerinden kurtulabilirsiniz. Yoğurt ve buğday ürünleri ince bağırsaklarda hücrelerin yenilenmesini sağlar, yağ, nitrojen, elektrolitlerin emilimini de arttırarak bağırsaklardaki harabiyeti de azaltarak sağlığınıza sağlık katar. Buğday ve yarma ile yapılan geleneksel ayran aşı çorbası veya mevsime uygun zeytinyağlı sebze, yoğurt ve tam buğday ekmeği en lezzetli seçimler olacaktır. **hfg**

Sağlıklı Beslenme Planında *Ne Kadar Tam Tahıllardan Tüketelim?*

Türkiye Beslenme Rehberi; yaş, cinsiyet olmak üzere normal aktivite yapan sağlıklı kişiler için günde ne kadar tam tahıllardan yememiz gerektiğini aşağıdaki tabloda özetlemiştir. Tam tahıllar için 1 porsiyon miktarları da önemlidir. Sadece ekmek değil günlük önerilen tahılların hangisini seviyorsanız tüm çeşitleri ile günlük porsiyon miktarlarını değiştirmeden çeşitlendirme yapabilirsiniz.

YAŞ GRUPLARI	PORSİYON MİKTARI
2-3 yaş grubu	2,5 porsiyon
4-6 yaş grubu	2,5-3 porsiyon
7-10 yaş grubu	3-4 porsiyon
10-14 yaş grubu	4-5 porsiyon
11-18 yaş grubu	5-8 porsiyon
Yetişkinler	4-5 porsiyon
70 yaş üzeri	4 porsiyon

BİR PORSİYONA EŞDEĞER TAM TAHILLAR	
Tam tahıllı ekmekler	50 g
Bulgur, yarma, buğday	90 g
İntegral makarna, kuskus, erişte	75 g
Simit	50 g
Tam tahıllı kahvaltılık gevrekler	30 g

Ülkemizde obezite fazla kalori alımı ve aktivite yapmamaya bağlıdır. Ekmek tüketimi ile bir bağlantısının olmadığını araştırmalar gösteriyor.





Hayatın Doğal İlacı BAL

Dünyanın dengesinde payı olan arıların insan sağlığına olan etkisi de tartışılmaz... Arılar tarafından sofralarımıza sunulan mucize besin 'bal'a dair bilimsel verileri sizlerle paylaşıyoruz.

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

BAL BENİM HAYATIMIN TEMELİNDE YER ALAN gün boyu zinde kalmamı sağlayan doğanın en değerli besini. Kısacası yaşam iksirim. Her yeni güne, bir tatlı kaşığı balı, büyük bir su bardağı ılık suya karıştırarak başlıyorum. Gün içinde bal çaylarıma eşlik ediyor. Bal konusundaki birçok araştırmayı yakından takip ediyorum. Bu konuda geçtiğimiz aylarda dünyanın en büyük organizasyonu olan "Uluslararası Arıcılık Kongresi" İstanbul Kongre Merkezinde yapıldı. Bir asrı aşkın süredir dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan kongrenin 2005 yılından bu yana süren adaylık süreci sonrasında ülkemiz, 45. Apimondia Kongresi'ne ev sahipliği yaptı. Kongre, beş gün boyunca dünyanın 120 ülkesinden arıcılık sektörünün lokomotifleri olan sayıları yaklaşık 12 bini bulan arı üreticileri ile bilim adamlarını bir araya getirdi. Bal konusunda teknoloji, üretim ve sağlık ile ilişkisi konularındaki yenilikler paylaşıldı. Kongreden bal konusunda öne çıkan tüketici sağlığı açısından önemli başlıkları sizinle paylaşmak isterim... İşte bal sektöründeki son durumlar...

Ülkemiz Bal Üretiminde Dünya İkincisi

Türkiye 12 bini aşkın bitki çeşitliliğine ev sahipliği yapması sayesinde Çin'den sonra 106 bin tonluk bal üretimiyle dünyada ikinci sırada yer alıyor. T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı Dr. Ahmet Eşref Fakıbaba'nın açıkladığı gibi dünyada üretim açısından ikinci sıradayız, fakat sadece bu balın 7 bin tonunu ihraç etmekteyiz.

Arı Ekosistemin Önemli Bir Parçası

Albert Einstein'ın "Eğer arılar yeryüzünde kaybolursa insanlık sadece hayatını sürdürebilir" sözünü sıklıkla duymuşsunuzdur. Çünkü arının ekosistemdeki yeri, polinasyondaki önemi çok büyüktür. Arı olmazsa ekolojik dengede tozlanma olmaz, bitki olmaz ve sonunda da insanlık olmaz diyebiliriz. Bugün ülkemizin doğal bitki florasının bozulması, arının bize mucizevi bir şekilde sofralarımıza sunduğu bala ulaşmamızı da tehlikeye sokar. Bu nedenle tarım ilaçları, kimyasal gübreler, sanayi giderleri ile iç içe olan bir tarım alanı arılar için büyük bir tehdit unsuru. Arıların bu fiziksel ortamlarda bağışıklık sistemleri zayıflıyor ve koloni hastalıkları sebebi ile ölümleri giderek artıyor. Bu nedenle endüstriyel değil doğal, geleneksel tarım hem doğanın hem de arı yaşamının dengesinin kurtarıcısıdır.

Kovandan Analize, Analizden Kavanoza Balın Yolculuğu...

Arıların bitkilerden topladıkları nektarları metabolize ederek bala dönüştürmeleri, biyokimyasal bir işlemdir ve kovan içinde doğal ortamda gerçekleşir. Bir kovanda yaklaşık 10 ile 40 bin arasında arı bulunur ve her arı günde 10-15 kere kovandan

Endüstriyel değil doğal, geleneksel tarım hem doğanın hem de arı yaşamının dengesinin kurtarıcısıdır.

›

çıkarak, 80-100 çiçekten nektar ve polen toplamaktadır. Bitkilerden gelen sağlık açısından birçok faydalı biyoaktif bileşenleri bulunduran doğal besin olan bala herhangi bir madde katılması ya da yapısındaki bir maddenin uzaklaştırılması kanun ve yönetmeliklerce yasaklanmıştır. Türkiye bal tebliğine göre; kendi doğal yapısı korunmuş, antibiyotik kalıntıları bulunmayan, clostridium botulinum gibi sağlığa zararlı patojenleri içermeyen, kendine özgü tat ve kokuya sahip şekilde sofralarımıza gelmesi açısından balın kalite nitelikleri kesin sınırlar içinde yasallaştırılmış durumda. Bunun için mutlaka balın kovandan kavanoza kadar olan sürecinin kontrol altına alınmış, mikrobiyolojik ve besinsel analizinin kontrol edilmiş, son olarak ağır metal kalıntılarının olmadığı garanti altına alınmış testlerden geçtikten sonra tüketimin gerçekleşmesi gerekmektedir. Bunun için açık bal tüketmenin büyük risk taşıdığını unutmamak gerekir.

Mide Lezyonlarını Düzenliyor

Bal mide ülserinin temel etmeni olan Helicobakter Pylori adlı bakterinin gelişimini ve mide ülseri olan kişilerde hastalığın ilerlemesini önlemektedir. Kongrede sunulan bazı araştırmalarda, düzenli olarak bal yiyen bireylerin mide içinde oluşan yaraların yapısını iyileştirerek mide iç sağlığını koruyabildiği gösterilmiştir.

Vücuttta Detoksifikasyonu Sağlıyor

Bugün çevre kirliliğine maruz kalmış besinleri tüketmek ya da farklı kaynaklardan ağır metalleri vücudumuzda biriktirmek, karaciğer kanserinden beyin fonksiyon bozukluklarına kadar birçok hastalığa neden oluyor. Bal fenolik asit ve flavonoid içeriğinden dolayı serbest radikallerin oluşumunu hızlandıran bu metal iyonlarını tutarak karaciğeri koruyup toksin atma yeteneğinin maksimumda çalışmasını destekliyor.



Sıcak çaya dozunda bal koymak, sofra şekerine göre hem sağlıklı hem de boş kalori almadan sağlıklı bir içecek tüketme alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olur...



Sabah kahvaltılarımızın olmazsa olmazı bal çocuklarımızın beslenme düzeninde mutlaka olmalı!

Çocuklarda Diş Çürüklerini Önlüyor

Bal, içinde bulunan glikoz ve früktozun ağız içi mikroflorası tarafından laktik aside dönüştürülmediği için sofra şekeri gibi ağızda diş çürüklerine neden olmaz. Tam tersine antibakteriyel etki ile ağız içi hijyene yardımcı olduğu belirtilmektedir.

Akciğerleri Rahatlatıyor

Amerika'da üst solunum yolu enfeksiyonu olan 105 çocuk üzerinde yapılan araştırma sonuçları oldukça net. Bir hafta boyunca her sabah ve ikindi vaktinde çocuklara, bir fincan taze adaçayına bir yemek kaşığı bal eklenerek içirilmiş. Sonrasında akciğer hırıltı muayenesi yapılmış ve boğaz kültürleri alınarak hastalıklarının seyri takip edilmiş. Araştırma sonucunda; ballı adaçayı içen çocukların gece öksürük ataklarının yüzde 75 azaldığı, öksürük ilacı kullanan çocuklara göre iyileşme süresinin de benzer olduğu belirtilmiştir. hfg

BESİNLERİ KOYDUĞUMUZ KAPLAR NA KADAR SAĞLIKLI?

Mutfaklarınızda cam ve plastik kapların ağırlığı çokken, hangi besini hangi kaba koymanız gerektiğine dair bir bilginiz mevcut mu? Mutfakta sağlık için öğrenmeye başlayalım...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

EN İYİ SAKLAMA KABI, besin ile temasında herhangi bir kaptan besine geçişi olmayan nötr kaplardır. Besinleri saklamada kağıt, madeni, plastik, toprak ve cam gibi materyalli araçlar kullanılır. Bu açıdan hangi yiyeceğe hangi materyal içerikli kabın kullanılabileceğini bilmek son derece önemlidir.

Yağ geçirmez kağıtlar; et, şarküteri ürünleri, tereyağı, kahvaltılık margarinler gibi yiyeceklerin saklanmasına uygundur. Evinizde etlerinizi bir defa pişirilecek miktarda bu kağıtlara iyice sararak buzlukta saklayabilirsiniz.

Alüminyum folyo; ışık, yağ, nem geçirmediği için birçok yiyeceğin saklanmasında kullanılır. Et ve et ürünleri, peynir ve çikolata gibi yiyecekleri alüminyum folyo ile sararak saklamak besin değerini korumak açısından uygun materyallerdir. Pişmiş et ve tavuk gibi yiyecekler pişirildikten sonra tüketilecek miktarlara ayrılarak da folyolara sarılarak buzlukta saklanabilir.

Plastik kaplar; son yıllarda besin saklamada hızla yaygınlaşmaya başladı. Şunu unutmamak gerekir ki, besinin saklanacağı kabın Sağlık Bakanlığı izni ile üretilmiş olması gerekir ve özel olarak besine uygun saklama formu olmalıdır. Sıvı yağlar ve yoğurt saklanması için yapılan bu kaplar besin tüketildikten sonra atılır. Yeniden bir besin saklama için kullanılması uygun değildir. Örneğin yoğurt satın aldığınız kabı yeniden yoğurt veya başka bir yiyeceği saklamak için kullanmaya başlarsanız o kapta çözünme başlar ve çözünen kimyasallar besine kolayca karışır. Ayrıca bu kapları ne kadar temizlersek temizleyelim, temizlik için kullanılan deterjan gibi malzemelerin kapta kalma olasılığı yüksektir, yeniden konulacak yiyeceğe geçişi de oluşabilmektedir. Kolay çözünmez, plastik kaynaklı melamin kaplar kuru yiyeceklerin saklanmasında kullanılabilir. Pişmiş yemeklerin saklanmasında plastik kapları kullanmanızı tavsiye etmem. Özellikle pekmez, yoğurt gibi asitli yiyecekleri plastik kaplarda bulundurmamanızı öneririm.

Teneke kutular; Konserve yapımında özel tasarlanmış teneke kutular kullanılır. Teneke kutular açıldıktan sonra içindeki besin kullanılır ve teneke kutu atılır. Kullanılan teneke kutulara yeniden yiyecek koyduğunuzda bekleme ile tenekeden besine geçiş olduğu bulunmuştur. Bu nedenle teneke kutu açıldıktan sonra yiyeceği cam bir kapta saklamak daha doğrudur. Ayrıca uygun şekilde tasarlanmamış kalitesiz tenekelerden besine kurşun elementi geçer, bu nedenle cam materyalli kaplar besin saklamada uygun olup sağlığı da koruyucudur. **hfg**

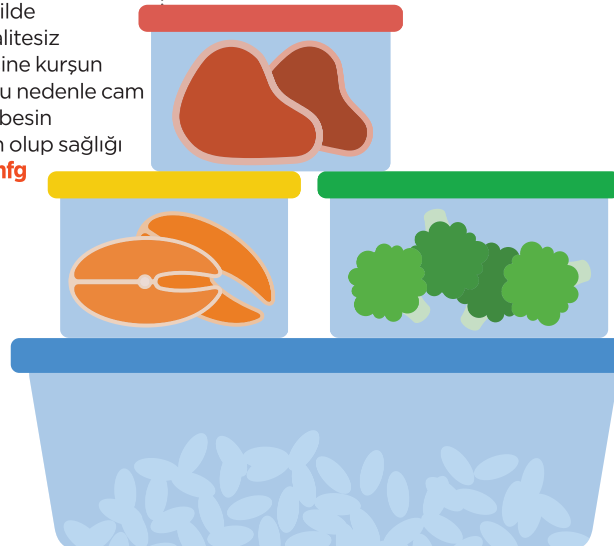
Plastik saklama kapları zararlı mı?

Eğer uygun şartlarda ve uygun ürün için üretilmişse plastik saklama kapları sağlıklıdır. Önemli olan uygun gıda için üretilmesidir.

Et ve et ürünleri, peynir ve çikolata gibi yiyecekleri alüminyum folyo ile sararak saklamak besin değerini korumak açısından uygundur.

Cam sağlıktır!

Isındığında dışarı sızan herhangi bir kimyasal içermiyor, kaynar su yardımıyla elde ya da bulaşık makinesinde kolayca mikroplardan arındırılabiliyor... Sırf bu özellikler bile 'cam' kapları hayatımızda tutmak için yeterli. Cam kavanozlar ayrıca; pirinç, un, şeker, makarna, mercimek gibi kiler ürünlerinin saklanması konusunda da son derece sağlıklı bir alternatif.



HASAR GÖREN KALP HÜCRELERİNİN İLACI D VİTAMİNİ

Yepyeni bir araştırma gözleri D vitaminine çevirdi. Araştırma sonuçlarına göre; D vitamini halihazırda hasar görmüş kalp hücrelerini onararak kalbi yeniliyor...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



KALBİ YENİLEDİĞİNE DAİR ARAŞTIRMA SONUCUNUN etkisiyle D Vitamininin; kardiyovasküler hastalıklardan korunmada en ucuz ve en etkili koruyucu tedavi şekli olabileceği tartışılıyor. Evet, D vitamin eksikliği kalp krizi yaratmıyor ama kalp krizi riskini arttırabiliyor. Bu kadar önemli olan D vitamini ile ilgili ülkemizde durum nasıl diye sizlerle bazı önemli bilgileri paylaşmak istiyorum.

D VİTAMİN DESTEĞİ HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Türkiye'de her 10 kişiden 9'unda D vitamin eksikliği var. Bunun en büyük nedeni, güneşi çok alan ülkemizde güneş ışığından yararlanılamaması. Ve fark ediyorum ki D vitamini düşüklüğü tespit edildiğinde, doktorların planladığı D vitamini de doğru kullanılmıyor. Damla, ampul, hap alınıyor ama doğru doz kullanılmadığı için de D vitamini yeterli düzeylere ulaşamıyor. Ayrıca daha çok D vitaminini vücuda alarak eksikliğin hızla düzeltileceği düşünülüyor. D vitamininin yetersizliği kadar aşırı dozda alımının da sağlığa zararlı olabileceği düşünülmeden gelişigüzel kullanılıyor.
Diğer önemli nokta da, D vitamin düzeyi düşük olan birçok kişinin, D vitamini almadan bu eksikliği yiyeceklerle düzeltebileceğini düşünmesi. Açıkça söylemek gerekirse günlük D vitamini gereksinimini yiyeceklerle karşılamak imkansız. Bu nedenle mutlaka doğru güneş ışığından yararlanmak veya doğru desteği kullanmak şart. Çünkü D vitamini iskelet sisteminin gelişimi için en önemli vitamin. D vitamini çocuklarda büyüyen kemik dokusu, erişkinlerde kemiğin yeniden yapımı hatta kemik yoğunluğunun korunması için gerekli kalsiyum ve fosfor düzeylerinin dengede olmasını sağlıyor. D vitamini eksikliğinin; kemik yoğunluğunda zamanla azalma, osteoporoz, kalça kemiği kırılmalarının asıl nedeni olması dışında diyabet, hipertansiyon, kolon, meme gibi kanser türleri ve otoimmün sistem hastalıkları ile yakından ilişkili olduğunu unutmamak gerekiyor. Hatta yeni bilimsel veriler, İrritabl Bağırsak Hastalıkları olan kişilerde D vitamin desteğinin hastalığa bağlı semptomlarda iyileşme sağlayabileceğini gösteriyor.

YİYECEKLERDEN Mİ, GÜNEŞTEN Mİ?

D vitamini yağda eriyen vitaminlerdendir. Besinlerle alınan D vitamini toplam günlük gereksinimin ancak yüzde 10 kadarını karşılayabilir. Gereksinimin yüzde 90'ı güneş ışınlarının ultraviyole etkisi sayesinde alınabilir. Deride D vitamin oluşabilmesi için, vücudunuzun en az yüzde 25'lik kısmının 15-20 dakika süreyle güneşlenmesi gerekir. Durum böyle olunca kış aylarında yeterince güneş görmediğimiz gerçeğini göz önüne alarak, D vitamini düzeyinizin yeterli olup olmadığını kanda D vitamini ölçümü yaptırarak belirlemelisiniz.
Kimler düzenli olarak kanda D vitamin düzeyini kontrol etmelidir?

✓ Kemik hastalıkları osteomalazi ve osteoporozu olanlar,
✓ Kas ve iskelet sistemine ait belirtileri olan kişiler,
✓ Koyu tenliler, güneş ışığından yeterince yararlanamayanalar,
✓ Güneş ışığından korunmak için yüksek faktörlü koruyucu krem kullananlar,
✓ Hava kirliliği yoğun olan bölgelerde yaşayanlar,
✓ Yaşlılar,
✓ Obezite sorunu yaşayanlar,
✓ Sık hamilelik yaşayan ve hamileler,
✓ Sindirim sisteminde emilim problemi yaşayanlar,
✓ Antikonvülzan ve glikokortikoid türü ilaçlar kullananlar.

D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ OBEZİTEYİ TETİKLEYEBİLİYOR

Yağ hücreleri endokrinolojik olarak aktif hücrelerdir ve D vitamin reseptörü içerirler. Dolayısıyla yağ dokusu aktif D vitamini için hedef dokudur. Ve kanda düşük seyreden D vitamini erişkin kişilerde obezitenin oluşmasında neden

gösterilen metabolik bir durumdur. Çünkü D vitamini pankreasın beta hücrelerine kalsiyum mineralinin girişini sağlayarak insülin hormonu üretimini destekler. Ayrıca böbreklerden yağ hücrelerine kalsiyumun taşınmasını sağlayarak yağ sentezleyen enzimleri baskılar, yağ yakıcı enzimlerin aktifleşmesini hızlandırır. Ve kanda D vitamin düzeyi normal olduğunda önemli bir hormon olan paratiroit hormonu artmaz ve vücutta yağlanmayı sağlayan mekanizmalar da dengede kalmaya devam eder. Böylece kas içinde bulunan yağlanma bile engellenir. D vitamin düşüklüğü obez yetişkinlerde sık görünen bir durum olarak karşımıza çıkar. Sağlıklı zayıflamak hatta yağdan kilo kaybetmek istiyorsanız kanda D vitamini düzeyinizin normal düzeyde olduğunu kontrol ettirmelisiniz.

HASTALIKLARDAN KORUYOR

✓ Tip 2 diyabet ve glikoz intoleransı bulunan ve ailede diyabeti de bulunan riskli kişilerde günde 400-1000 IU D vitamin ve 600-1200 mg kalsiyum desteğinin beraber kullanılması, diyabetin gelişimini önleyebilmektedir.
✓ D vitamin desteği ile multiple skleroz gelişiminde yüzde 40 azalma olabileceği, D vitamininin eksikliğinde ise alevlenmenin yaşanabileceği belirtilmektedir.
✓ D vitamini düzeyi normal olan kişilerin doğal bağışıklık yanıtları da güçlü olabilmektedir.
✓ D vitamini, UV ışınlarının bol olduğu coğrafik bölgelerde D vitamin sentezini deride uyararak kanda D vitamin düzeyini arttırıp kolon, meme ve prostat kanserine karşı korur.
✓ Kalbin düz kas hücreleri ve kardiyovasküler sisteme ait endotel hücrelerinde D vitamini reseptörü bulunur. Bu reseptör D vitamininin kalp dokularında kullanılarak oluşan harabiyeti tamir edecek kalp hastalıklarından korur.
✓ D vitamin eksikliği insulin direncini sağlamakta, oksidatif stresi arttırmakta, inflamasyonu tetikleyerek kalp, kemik hastalıkları ve tansiyonun gelişimini de hızlandırabilmektedir.

Günlük D vitamini gereksinimini yiyeceklerle karşılamak imkansız. Bu nedenle mutlaka doğru güneş ışığından yararlanmak veya doğru desteği kullanmak şart.

EKSİKLİK SADECE KAN TAHLİLİNDE BELLİ OLUYOR

Kan tahlilinde çıkan D vitamin düzeyinizi aşağıdaki tabloya göre kolayca değerlendirebilirsiniz. Kan değeriniz 40-60 ng/mL arasında ise sağlıklı bir D vitamin düzeyine sahipsiniz diyebiliriz.

Kan D Vitamini Düzeyi (ng/ml)	Değerlendirme
20 ve altında ise	D vitamin eksikliği
21 ile 29 arasında ise	D vitamin yetersizliği
30 ve üzerinde ise	D Vitamini yeterli
150'den yüksek ise	D vitamin zehirlenmesi

Kan değerlerinize göre yetersizlik veya eksiklik varsa; öncelikle güneş ışığından güvenli zaman diliminde uygun sürede yararlanmak birincil tedavidir. Fakat özellikle kış aylarında yeterli güneş olsa da güneş ışığından yararlanmaya ek olarak mutlaka doğru D vitamin desteği de almalısınız. Peki ne kadar ve hangi tür D vitaminini kullanmalıyım diyorsanız size çok pratik bilimsel bir yol göstermek isterim. Avrupa Endokrin Derneği Kılavuzu annelerin hamileliğin 14. haftasından itibaren 1000 IU D vitamin takviyesi almasını uygun görüyor. Annenin bu süreçte alacağı D vitamin desteği, bebeğin anne karnındayken kemik gelişimine yüzde 80 oranda fayda sağlıyor. Özellikle kışın doğan bebeklerde kemik gelişimlerinin daha hızlı olmasını sağlıyor.

KORUYUCU OLMAYAN D VİTAMİNLERİ GÜVENLİ

İlk 1 yaşa kadar doktor kontrolünde 400-1000 IU, 1-18 yaşa kadar 600-1000 IU ve 18 yaş üzerinde ise 1500-2000 IU kanda yeterli D vitamin devamlılığı sağlamak açısından alınması gereken dozajlar. Yiyeceklerden balıklarda ortalama 100-250 IU, yumurtada 20 IU, peynirde ise 15 IU D vitamin olduğu düşünülürse besinler sadece ufak bir D vitamini sağlar, bu sebeple mutlaka bir D vitamini desteği almak gerekir. D vitamini hapları günlük ihtiyacın karşılanmasında bağırsaklarda emilim düzeyi az olduğu için uygun destek olmaz. Doktorunuzun verdiği dozda D vitamini içeren ampul veya damla çeşitleri bulunmaktadır. Bu formlar süt, peynir ve ekmek üzerine eklenerek kullanılabilir. Fakat bugün D vitamininin şüpheli kanser etkisi sebebi ile Bütil Hidroksi Asinol (BHA) içermeyen ve buna ek olarak koruyucusuz, yapay tatlandırıcısız ve renklendiricisiz sağlıklı ürünü bulmanın önemi vurgulanmaktadır. Kullanımı pratik sprey formda ve doğal zeytinyağı içinde D vitamini olan destekler her yaş için kullanım kolaylığı ve güvenliği sağlar. hfg

ERKEK SAĞLIĞI ÖZEL

EŞİNİZİN SAĞLIĞINI KORUYUN

Her sağlıklı erkeğin arkasında, sağlık planı yapan bir kadın vardır. 20'li yaşlardan 60'lı yaşlara kadar bir erkeğin nelere ihtiyacı olduğunu listelediğimiz bu dosyamız ile ömür boyu eşinizin koruyucu meleği olun.



SAĞLIK KONUSUNDA ERKEKLERİN GENELLİKLE başlarını kuma gömmeye yatkın olduklarını çoğu kadın bilir. Öyle ki araştırmalar da erkeklerin kadınlara kıyasla çok daha az doktor kontrolünden geçtiğini gösteriyor. Bu noktada eşinize, otomobilinin bakımı kadar vücudunun bakımının da önemli olduğunu hatırlatmak siz kadınlara düşüyor. Eşinizin, oğlunuzun ya da torunlarınızın sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesine katkıda bulunmak, onları hem kısa dönemde hem de yaşamlarının ileri dönemlerinde sağlık problemlerinden koruyacaktır. Araştırmalar ayrıca aileleri ile birlikte yemek yiyen erkeklerin bekar erkeklere kıyasla daha sağlıklı bir hayat sürdüğünü de gösteriyor.
İşte sizlere, sevdiklerinizin daha iyi beslenmesini, daha uzun ve daha mutlu yaşamasını sağlayacak birkaç tüyo.



Genç erkeklerin yüzde 50'si her ay en az bir gece çok fazla içiyor.

20'Lİ YAŞLARINDA

20'li yaşlardaki genç erkekler hayatı "sol şeritte" yaşar ve genellikle sağlık konularına bakışları "ya hep ya hiç"tir. İki yaklaşım da uzun vadede sağlıksızdır. Beslenme ve fitness konularına her şeylerini verecek şekilde odaklandıklarında, spor salonuna gitmeye önem verdiklerini ve kaslandıklarını görebilirsiniz. Genç erkeklerin aktif bir yaşam sürmesi sağlıklı olsa da, akıllarında idealize ettikleri bir fiziği elde etmek adına çok fazla çaba sarfetmeleri psikolojik sorunlara sebep olabilir ve bu kişiler genellikle gereksiz ve hatta zararlı olabilecek miktarda besin takviyesi kullanmaya meyillidirler.
Aynı şekilde yaşam tarzlarının ne kadar sağlıksız olduğunu hiç önemsemeyip saatlerce bilgisayar oynamak, çok fazla sigara içmek ya da arkadaşları ile sürekli içki içmek de riskli davranışlardır.
Genç erkeklerin iştahının yüksek olmasının sebebi, yağsız kas kütlesinin vücut yağı ile oranından kaynaklanır. Genç erkeklerin istediklerini istedikleri kadar yemelerine rağmen bir problem yaşamadıklarını görebilirsiniz fakat bu uzun vadede kötü sonuçlanacak bir yaklaşımdır.
Güncel sağlık anketleri, genç erkeklerin eskiye nazaran çok daha fazla hamburger, patates kızartması ve şekerli içecek tükettiğini gösteriyor. Bu yetmezmiş gibi bir de çoğu fast-food, enerji içeceği ve spor içeceği markaları, besin değeri yerlerde sürünen bu ürünleri "maço" ya da "erkeksi" imajlarla kitlelere sunarak erkekleri kendilerine bağlıyor. Hızlı tüketilen gıdaların ve işlenmiş ürünlerin problemli yanı, kalori oranlarının, doymuş yağ, tuz ve şeker miktarlarının çok yüksek olmasıdır. Bu bileşenler adeta tip 2 diyabetin ve kalp hastalıklarının "malzemeler" listesi gibidir. Yine de, genç erkeklerimizin sağlıklarını korumaları için yapabileceği birçok şey vardır.

Genç adamın sağlık listesi

✓ **Fast-food'u azalt**
Yemek sipariş verirken, ekstra salata, sebze ya da ince dilim pizza gibi küçük ayarlamalar yapabilir ve salam, sucuk gibi işlenmiş etleri az tüketebilirsiniz.

✓ **Cilt kanseri kontrolüne gir**
Melanoma, tahmin ettiğinizden çok daha fazla genç erkeğin canına malolmaktadır. Güneşe dikkatli çıkın ve kontrole girin.

✓ **Protein'lere dikkat**
Birçok protein takviyesi şekerle doludur. Süt, yumurta, tavuk ve yağsız dana eti gibi işlenmemiş proteinlere yönelin.

✓ **Aşırı içkiden kaçının**
Arkadaşlarınızla cuma-cumartesi geceleri dışarı çıkmadan önce kendinize bir sınır belirleyin ve buna her ne pahasına olursa olsun uyun.

30'LU YAŞLARINDA

30'lu yaşlar erkeklerin genellikle evliliğe ve babalığa adım attığı ve sosyal hayatında, beslenme, spor ve uyku düzeninde büyük değişikliklerin gerçekleştiği yaşlardır.
Evli çiftler genellikle sigara içmek ya da sabah kahvaltısını atlamak gibi kötü alışkanlıkları geride bırakır ve hamilelik gibi tecrübelere hazırlandıkları için aile ortamını daha sağlıklı bir ortama dönüştürmeye gayret ederler.
Eşinizin ne yediği sadece onun için değil, aileniz için de önemlidir. Araştırmalar eşi sebze sevmeyen kadınların daha az sebze pişirdiğini ve böylece kendisinin de daha az sebze tükettiğini gösteriyor. Az sebze tüketimi ile ilişkilendirilen kanser riskinin yükselmesi gibi durumlar, nihayetinde ailenizin tüm düzenini etkileyecek durumlardır.
Beslenme, baba adayı erkekler için gerçekten çok önemlidir. Antioksidan açısından zengin bir beslenme düzeni, spermlerin taşıdığı DNA'ları korur. Bu sebeple eşinizin kuruyemiş ve yumurta gibi kaynaklardan yeteri kadar selenyum, domatesten likopen, turuncu sebze ve meyvelerden beta-karoten ve taze meyvelerden C vitamini almasını sağlayın.
ABD'de yapılan küçük bir araştırmada erkeklerin beslenme düzenindeki yağın miktarı ve cinsinin sperm kalitesini ve yoğunluğunu etkilediği bulgulanmıştır.
Omega-3 açısından zengin olan cevizi günde iki avuç tüketen erkeklerin sperm kalitesinin daha yüksek olduğu gözlemleniyor.
Sigarayı bırakmak ve alkolü azaltmak da mücadeleye hazır spermler için önemli olduğu gibi, kilo vermek de cinsel performansı artırır.



Antioksidan açısından zengin gıdalar spermleri korur.

SPERM KALİTESİNİ ARTIRAN YİYECEKLER

Bebek sahibi olmaya mı çalışıyorsunuz?
Bu yiyecekleri tüketin.



Bebek sahibi olmak isteyenlerin listesi

✓ **Dışarı çıkın hareket edin**
Eşinizle beraber spor salonuna gidin ya da hiç olmadı 45 dakika yürüyüş yapın.

✓ **Sigarayı birlikte bırakın**
Çok zorlanıyorsanız profesyonel yardım alın.

✓ **Çekirdek aile olun!**
Omega-3 açısından zengin kuruyemişler tüketin.

✓ **Kiloluysanız, kilo vermeye odaklanın**
Birlikte uzman bir diyetisyene başvurun.

✓ **Alkolü azaltın**
Bazı günler hiç alkol almayın ve diğer günlerde düşük alkollü içkiler için.



40'LI YAŞLARINDA

40'lı yaşlar, orta yaşların habercisidir ve bu dönemde erkeklerin vücudunda geçmişteki sağlıksız davranışların ve iş hayatındaki stresin etkileri belirginleşir.
Eşinizin metabolizması yavaşlamaya başlayacaktır. Bu da onun yağsız kas kaybetmesi ve "baba göbeği" sahibi olmaya başlaması demektir. Yağlı bir karaciğeri yüksek kolesterol. yüksek tansiyon ve insülin direnci potasiyel problemlerdir. Orta yaş krizinin belirtilerine de dikkat edilmelidir. Modern hayatın stresi ve sorumlulukları zamanla hayatınızdan bazı şeyleri alıp götürür, bu kaçınılmazdır. Fakat erkekler, kadınlara oranla duygularını daha fazla içselleştirirler. Kendisine ait bir alanı olması eşinizin rahatlamasına yardımcı olacaktır fakat bu alanın eşinizin sürekli kendini hapsedip içki içtiği ya da sağlıksız yiyecekler yediği bir "erkek mağarasına" dönüşmesi, depresyon belirtileri olabilir. Ruhsal bir sorun olup olmadığını anlamak ve böyle bir durumun önüne geçmek için eşinizle sohbet edin ve en önemlisi ona nasıl hissettiğini sorun.

Kırkında da fit kalanların listesi

✓ **Doktorunuzu daha sık görün**
45-49 yaşları arası tahliller önemlidir. Doktora gidip rutin kontrollere girmekten çekinmeyin.

✓ **Dengeyi yakalayın**
Düşüncelerinize eğilmek ve dışarı çıkıp temiz hava almak arasında dengeli bir ilişki kurun.

✓ **Belinizi ölçün**
Erkekler için 94 cm'in üzerinde bir bel çevresi, kronik hastalıklar riskini artırır. 102 cm'in üzerine olanlarda ise hastalık riskleri daha yüksektir.

✓ **Lif tüketimini artırın**
Daha fazla tam tahıl, meyve ve sebze tüketin.

✓ **Çözümü yalnızlıkta aramayın**
Alkol ve uzun süre uyumak depresyonu kötüleştirir.



Avustralya'da her iki erkekten biri ruhsal problemler yaşıyor.



50'Lİ YAŞLARINDA

Bu yaşlarda düzenli olarak check-up'a girmenin ve test yaptırmanın önemi daha da artar. Eşiniz otomobilini ne zaman bakıma sokarsa, ona doktora gitmesini hatırlatın.

50'li yaşlarda en çok dikkat edilmesi gereken rahatsızlıklar, kardiyovasküler sorunlar, diyabet ve kanserdir.

Ayrıca horlama, gün içerisinde uyku hali ve bağırsak hareketlerine dair şikayetler gibi daha yaygın problemleri görmezden gelmemek gerekir.

İngiltere'de yapılan yeni bir araştırma, erkeklerin bel çevresinin genişliği ile bağırsak kanseri riskinin paralel arttığını gösteriyor. Eşinize bu konuda yardımcı olmak istiyorsanız, lif tüketimini artırmasını sağlayabilirsiniz. Sebze, yağsız et, balık, baklagil ve tam tahıllarla doymak, kalorisi yüksek yiyeceklere yer bırakmayacağı için daha sağlıklı bir hayat sürmenizi kolaylaştırır.

Kalbimizin kahramanlarının listesi

✓ **Akdeniz usülü beslenin**
Sebze merkezli bir beslenme programı ve kalp dostu zetinyağı gibi yağlar, kuruyemiş ve yağlı balıklar sofranızda olsun.

✓ **Kolesterolünüzü doğal yollarla düşürün**
Fasülye ve yulaftaki lif, kolesterolü doğal yollarla düşürür ve bağırsak kanserine karşı korur. Sabah kahvaltılarınızı buna göre hazırlayın.

✓ **Haftada iki kez yağlı balık**
Kan damarlarının sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

✓ **Tuzu azaltın**
Gözleriniz her zaman az tuzlu gıdaları aramalı ve tuzluğu masadan kaldırıp yerine karabiber değirmenini koymalısınız.

✓ **Şüphelerinizi giderin**
Tansiyonunuzu, kolesterolünüzü ve kan şekerinizi ölçtürün. Bağırsak kanseri check-up'ına girmek de önemlidir.



Egzersiz 60'lı yaşlardaki erkeklerin cinsel hayatının devam etmesini sağlar.



Altın sağlık rehberi

✓ **Belirtileri fark edin**
Erken teşhis önemlidir. Bağırsak hareketlerinizde ya da idrar çıkışında şüpheli bir değişiklik fark ederseniz, doktorunuzla görüşün.

✓ **Daha fazla fasülye tüketin**
Yeni bir araştırmada daha fazla baklagil tüketen erkeklerin prostat kanseri riskinin daha az tüketenlere kıyasla yarı yarıya düşük olduğu bulgulandı.

✓ **Domatese yüklenin**
Geniş çaplı bir araştırmaya göre haftada 2-4 porsiyon likopen açısından zengin domates yiyen erkeklerin prostat kanserine yakalanma riski dörtte bir oranında azalıyor.

✓ **Harekete devam**
Hareketsizlik prostat kanserinin muhtemel risk faktörlerinden biridir ve egzersiz ereksiyon bozukluğuna iyi gelir. O yüzden, harekete devam!

60'LI YAŞLARINDA

60'lı yaşlar cinsel sağlık konusundaki değişimlerin dikkat çektiği bir yaştır. Ereksiyon bozuklukları ve prostat sağlığı bu yaştaki erkekler için önemli konulardır.

Ereksiyon bozuklukları orta yaş ve üstü erkeklerin yarısından fazlasını etkileyen, kalp ve damarların sağlıklı çalışmadığına işaret eden bir problemdir. Peki bu durumda izlenmesi gereken strateji nedir ve siz bir eş olarak bu konuya nasıl yaklaşmalısınız?

Haftada beş saat yürümek gibi düzenli fiziksel aktivitelerin penise kan akışını geliştirdiği bilimsel olarak biliniyor. Flavonoid açısından zengin bir beslenme düzenine sahip olmak da son araştırmalara göre ereksiyon bozukluğu riskini %21 oranında düşürüyor.

Prostat kanseri erkeklerde en yaygın görülen kanser tiplerinden biridir, fakat atlatma oranı yüksektir. Her 11 erkekten birinde görülür ve genellikle 65 yaş civarındaki erkeklerde yaygındır. Sık sık idrara çıkmak (özellikle geceleri), idrar çıkışı sırasında acı ya da yanma hissi ve mesanenin hiçbir zaman tam olarak boşalmadığı semptomlar arasındadır. **hfg**



Domates gibi parlak renkli sebzeler kansere karşı korur.



HER DERDE DEVA Yeşil Çay

Sadece zayıflarken aklınıza gelmemesi gereken bir çay; yeşil çay... Damar sağlığından meme kanserini önlemeye kadar sağlığımıza mucizevi etkileri olan 'yeşil çay'ı daha yakından tanıyalım...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

BUGÜN ÇAY BİTKİSİNDEN üç çeşit değerli çay üretilmektedir. Yeşil, oolong ve siyah çay en sık tükettiğimiz çaylar arasındadır. Aralarındaki temel fark sadece çaya uygulanan fermantasyon tekniğidir. Yeşil çay, çay bitkisinin tepe tomurcuğu ve onu takip eden iki yaprak esasına göre hasat edilmiş taze ve okside edilmemiş olan çaydır. Dünyada en değerli çaylar arasına girmesindeki neden ise, fermantasyona uğramamış olmasıdır. Oolong çayı yarı fermantasyona uğrarken, siyah çay ise çay yapraklarının ezilip sonra bir dizi işlemden geçirildikten sonra tam fermantasyonu ile elde edilen çeşidi olarak sofralarımıza gelir. Fermantasyon çayda bulunan polifenollerin azalmasını sağladığından yeşil çay en değerli çaydır diyebiliriz. Fakat bu, siyah çayı rafa kaldıracağız anlamına gelmez. Çünkü siyah çay fermantasyona uğrasa da yeşil çaya yakın polifenolünün olduğunu da belirtmekte yarar görüyorum. Daha çok yeşil ve yeterli siyah çay sağlıklı içeceklerdir diyebilirim.
Çayın aslında her çeşidi, sebze ve meyvelerde bulunan flavonoidler bakımından zengin olduğundan, sağlığa son derece yararlı bir içecek diyebiliriz.
Fakat yeşil çay; oolong ve siyah çaya nazaran içinde biyolojik aktif yarar sağlayan polifenoller açısından oldukça zengindir. Polifenollerden çaya özgü önemli sağlık bombaları olan kateşin ve epigallokateşin adlı iki formu, yeşil çayda son derece yüksek miktarda olduğundan sağlıklı yaşamda yer alması koroner kalp hastalığından kansere kadar koruyucu doğal bir iksir olarak karşımıza çıkmaktadır.

GÜNDE BEŞ FİNCAN KURALI SAĞLIĞA ÇOK ETKİLİ

Yeşil çay içimi ile ilgili bazı efsanelerin internet ve sosyal medyada dolaştığını söylemeliyim. Fazla yeşil çay içmenin zararlı olabileceği, hamilelerin tüketemeyeceği, tiroit hastalarında yasaklanması gerektiği ve tansiyonu yükseltebileceği konuları sıklıkla konuşuluyor. Tüm bu bilgilerin hatalı olduğunu belirtmeliyim.
Öncelikle ne kadar yeşil çay içmemiz gerektiğini netleştirmekte fayda var. Bugün net olarak tüm bilimsel araştırmalar, günde 5 fincan yeşil çay içmenin ancak yeterli derecede koruyucu etki sağladığını gösteriyor. Yeşil çayı düzenli bir şekilde, günde beş fincan olarak iki-üç ay süreyle tükettiğinizde, yağ yakımını sağlayabildiği, kalbe giden damarları yenilediği, tansiyonu hafif derecede azalttığı bilinen bilimsel bir gerçek.
Hamileler, emziren anneler, hipertansiyon hastaları da yeşil çayı günde iki fincana kadar rahatlıkla tüketebilir.

Yeşil çayın içimini yumuşatmak için; tane karanfil, rulo tarçın, taze limon dilimi veya her fincan için bir tatlı kaşığı kadar bal ekleyebilirsiniz. Hem sağlık hem de lezzet için!

YEŞİL ÇAY ZAYIFLATIR

Her üç kişiden birinin obezite sorunu yaşadığı ülkemizde, en büyük problemlerden biri sağlıklı kilo vermek. Zayıflarken dikkat etmemiz gereken en önemli nokta ise vücudumuzdaki kas kütlesini kaybetmeden, yağ kütlesini olabildiğince çok azaltmak. Eğer yağ kütlenizin daha hızlı azalmasını istiyorsanız yeşil çayı mutlaka tüketmelisiniz. Çünkü yeşil çay; kateşin, kafein ve teanin bileşiklerini bir arada ve muhteşem oranlarda bulundurur ki; bu bileşikler zayıflama diyeti yapan kişilerde termojenezisi artırarak yağ yakımını da hızlandırır. Obez bireylerle yapılan çalışmalar; yeşil çay tüketiminin beden kitle indeksi, bel çevresi ve vücuttaki toplam yağ miktarını azalttığını ortaya koymuştur. ›

DAMAR SAĞLIĞINI KORUR

Amerikan Tıp Konseyi, düzenli olarak yeşil çay tüketiminin, kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle ölüm oranını düşürdüğünü kanıtlamıştır. Yapılan çalışmalar; yeşil çay tüketiminin, içerdiği kateşinler ve polifenolik bileşikler sayesinde oksidatif stresi azaltarak, toplam ve kötü huylu kolesterol seviyelerini düşürdüğünü gösteriyor. Bu da, kalp ve damar sağlığını koruduğunun bir göstergesi. Ayrıca kateşinler hücre hasarlarına karşı antioksidan etki yaparak damar sağlığını koruyor. Amerikan Kalp Derneği, yeşil çay tüketenlerin aniden gelişen inme olasılığına karşı da korunduğunu belirtiyor.

MEME KANSERİNİ ÖNLER

Yeşil çayın anavatanı Japonya'da, günde beş fincandan fazla yeşil çay tüketen kadınlarda meme kanserinin görülme sıklığının düştüğü gözlenmiş. Yapılan araştırmalar, yeşil çayın içerdiği kateşinlerin meme kanseri hücrelerinin çoğalmasını önlediğini, kanser yapıcı hücrelerin çoğalmasını bloke ederek meme kanserine karşı koruyucu etkileri olduğunu göstermiştir.
Ulusal Kanser Enstitüsü'nün raporlarına göre de, muazzam miktarda polifenoller içeren yeşil çay, tümörlerin büyümesini önleyebiliyor. Yeşil çay pankreas, mide, mesane, yumurtalık, yutak, akciğer ve prostat kanserine karşı da koruyucu etki gösteriyor.

DİŞ ÇÜRÜKLERİNİ ENGELLER

Yeşil çayın doğal flavonoid nedeniyle ağız sağlığında yararlı etkileri oldukça önemlidir. Düzenli yeşil çay içenlerin ağızda zararlı bakterilerin çoğalmasını önleyerek, dişlerde plak oluşumunu ve ağız enfeksiyonlarına karşı da koruyucu etki sağlayabildikleri biliniyor.



Vücudundaki yağlardan hızla kurtulmak isteyenlere duyurulur! Yeşil çay içeriği sayesinde, zayıflama diyeti yapan kişilerde termojenezisi artırarak yağ yakımını da hızlandırır.

PARKİNSON HASTALIĞINA KARŞI KORUYUCU

Parkinson hastalığı, sinir hücrelerinin oksidatif strese bağlı olarak ölümü ile ilişkilendirilmektedir. Yeşil çay tüketiminin fazla olduğu Çin ve Japonya'da Parkinson hastalığının görülme sıklığı çok azdır. Parkinson ile ilgili son yıllarda yapılan tüm araştırmalar; yeşil çayın içerdiği kateşin bileşikleri ile oksidatif stresi azalttığını gösteriyor. Ve böylece sinir hücrelerinin bozulan sinyal yollarının tamir edilerek Parkinson ve Alzheimer gibi ciddi hastalıklara karşı da kalkan etkisi gösterdiği ortaya çıkarılmış durumda.

YEŞİL ÇAYI HAZIRLARKEN DEMLEMEYE DİKKAT

Yeşil çayı ister poşet ister kurutulmuş yaprakları olarak tüketmekte hiçbir sakınca olmadığını belirtmeliyim. Genelde yeşil çayı demlerken kaynar sıcak suda üç ila beş dakika arasında bekletmek yeterlidir. Yeşil çayın içimini yumuşatmak için; tane karanfil, rulo tarçın, taze limon dilimi veya her fincan için bir tatlı kaşığı kadar bal eklemek oldukça sağlıklıdır. hfg

PEYNİR YEMEK SAĞLIK DEMEK!

Sabah kahvaltısı her güne başlangıcınızda olmazsa olmazınızsa eğer, peynir yüksek ihtimalle vazgeçilmeziniz. Sadece lezzeti ile değil, bilimsel olarak kanıtlanmış sağlığa olumlu etkisiyle de neden peynir yemeniz gerektiğini hiç merak ettiniz mi?

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

SABAH KAHVALTILARIMIZIN BAŞ TACI, lokum kıvamında bir peynire kim hayır diyebilir? Makarnaya lezzet veren, sebzelerin üzerine rendelenip fırınlandığında tadına tat katan ve sandviçlerin arasında yemeye doyamadığımız peynirin sağlığa kattığı faydaları da saymakla bitmez. Harvard Tıp Fakültesi Halk Sağlığı araştırmacılarının, peynirde bulunan sağlıklı yağ asitlerinin diyabetten koruyucu etkilerinin olabileceğini açıklaması, sofralarımızda bulundurmamızın ne kadar kıymetli olduğunun açıkçası önemli bir bilimsel dayanağı.

NEDEN PEYNİR YEMELİYİZ?

Peynir, süt proteini kazeinin peynir mayası ve peynir kültürü ile pıhtılaştırılması ve bu pıhtıdan peynir suyunun ayrılması ile elde edilen en sağlıklı fermente süt ürünü. Ve diğer süt ürünlerinde olduğu gibi kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, B2, A, B12 mineral ve vitaminlerinin de önemli kaynağıdır. Çocuklarda büyüme, yetişkinlik döneminde doku onarımı için önemli olan proteinleri sağlamak, kemik ve dişlerin sağlıklı gelişiminde rol olan kalsiyumun desteklenmesi ve başta kırmızı kan hücreleri ile sinir hücrelerinin çalışmasında görev alan B vitaminlerinin doğal kaynağı olan peynir bu nedenle sağlıklı beslenmenin bir parçası.

GÜNDE NE KADAR PEYNİR TÜKETMEK GEREKİR?

2015 yılında yayınlanan Türkiye'ye özgü 'Besin ve Beslenme Rehberi'nde süt grubundan günde; büyümenin atak yaptığı 1-3 ve 10-18 yaş gruplarında dört porsiyon, büyümenin daha yavaş olduğu 4-6 ve 7-9 yaş grubunun ise üç dört porsiyon süt ve süt ürünlerini tüketmeleri gerektiği vurgulanmıştır. Yetişkin kadın ve erkeklerin ise günde üç porsiyon süt grubu yiyeceklerin günlük beslenme planında yer alması yeterlidir. Birçok bilimsel kuruluş süt grubuna giren yiyeceklerde farklı kalsiyum kaynaklarının dengeli bir şekilde çeşitlendirerek yenilmesinin, sağlığın korunmasında en doğru beslenme alışkanlığı olacağının altını çizmiştir. Bu nedenle sizlere önerim; önerilen sağlıklı süt grubu porsiyon miktarının günde en az bir iki porsiyonunu peynire ayırmanız olacaktır.

Bir porsiyona eş değer süt grubu besinleri ve miktarı

Süt, yoğurt, kefir	200 ml
Ayran	350 ml
Beyaz peynir türleri	60 g
Kaşar peynir türleri	40 g
Lor, yaş çökelek peyniri	150 g



Yatmadan en az bir saat önce küçük bir dilim peynir veya bir su bardağı ılık süt tüketmek serotonin sentezini uyararak rahat bir uykuya destek olur.

Ve süt içemeyenler, aynı kalsiyum desteğini peynirden de alabileceği için özellikle laktoz intoleransı olanların peynir tüketimlerini arttırarak süt grubu porsiyonlarını dengeleyebilirler.

BİR DİLİM PEYNİR MUCİZESİ

Bazı ülkelerde yemek sonrasında peynir yeme geleneği vardır ve bu tesadüfi bir alışkanlık değildir. Lezzetli yemek sonrasında, küçük porsiyonlarda tüketilen peynir aslında uzun süre tok kalmak için yenir. Bu nedenle zayıflama diyetlerinde ara öğünlerde de tüketilen bir dilim peynir, bağırsaklarda kolesistokinin adlı bir maddeyi uyararak beyine tokluk sinyallerinin daha hızlı bir şekilde ulaşmasını sağlar. Çok acıktığınızda küçük bir dilim peyniri bol domatesle tüketin. Böylece aşırı açlık ataklarının önüne geçebilirsiniz.
Peynir aynen sütte olduğu gibi triptofan adlı bir aminoasidi bolca içerir. Vücudumuzda mutluluk hormonu olarak bilinen ve iyi bir uyku için gerekli olan serotonin maddesinin vücutta üretilmesi için triptofan aminoasidine ihtiyaç vardır. Yatmadan en az bir saat önce küçük bir dilim peynir veya bir su bardağı ılık süt tüketmek serotonin sentezini uyararak rahat bir uyku almanıza destek olur.

OSLO HEALTH STUDY PEYNİR TÜKETİMİNİ ÖNERİYOR

Oslo Sağlık Çalışması, süt ve peynir tüketiminin kalp sağlığı açısından koruyucu etkilerinin açıklandığı dünya çapında en değerli araştırmalardan biridir. Araştırma, 'Amerikalılar İçin Beslenme Kılavuzu'nda yer alan doymuş yağ içeren peynir tüketimini azaltın fikrini tamamen çürütmüştür. 18 bini aşkın genç ve orta yaş kadın, erkek üzerinde yürütülen bu bilimsel çalışmanın sonucunda, uygun miktarda, yani sağlıklı yaşam için ülkelere özgü önerilen süt ürünleri porsiyonlarının, günlük doymuş yağ alımı açısından kalp hastalıklarına risk oluşturacak miktarlar olmadığını açıklamıştır. Hatta orta düzey peynir tüketiminin, kardiyovasküler hastalıklardan korunmada önemli bir kan parametresi olan iyi huylu dediğimiz HDL kolesterolü arttırarak, sağlığa olumlu katkısının olduğunu belirtmiştir.

HANGİ PEYNİRİ TÜKETMEK EN SAĞLIKLI?

Peynir aynen diğer fermente süt ürünleri gibi canlıdır. Uygun koşullarda üretilmeyen ve depolanmayan peynirler, aynen diğer açıkta satılan yiyeceklerde olduğu gibi mikrobiyolojik açıdan sağlığı tehdit edebilir. Gıda Maddeleri Tüzüğü ve Türk Standartlar Enstitüsü'nün maddelerine göre E. Coli adlı mikroorganizmanın gıdalarda kesinlikle bulunmamasını bildirmektedir. Açıkta satılan ürünlerde bu mikroorganizma daha sık görülmektedir. Bu nedenle semt pazarlarında açıkta satılan peynirleri tüketmek doğru değildir. En sağlıklı peynir; endüstriyel kalite ve kontrollerin sıkı yapıldığı markaların, hijyenik ve mikrobiyolojik denetimden geçip paketlenmiş, üretim tarihi ve son tüketim tarihi belli olan, soğuk zincir kırılmadan bizlere ulaştırılan peynirdir. Satın aldığınız peyniri 6-8 derecede buzdolabınızın alt kısmında saklayın. Peynirinizi paketten çıkardıktan sonra en fazla bir hafta içinde de tüketmeye çalışın. hfg

Çok acıktığınızda küçük bir dilim peyniri bol domatesle tüketin. Böylece aşırı açlık ataklarının önüne geçebilirsiniz.



ALIŞVERİŞ

• Doğal ilaç ruşeym
• Beyninizi besleyen süper gıdalar • 4 malzeme ile pratik tarifler

MUCİZE MEYVE NAR

Capcanlı renkleriyle nar çekirdeklerinin her bir tanesi sağlığınız için adeta bir besin hazinesi. İşte nar hakkında bilmeniz gereken dört gerçek:

1. Yarım bardak nar tanesi, günlük C vitamini ihtiyacınızın yüzde 25'ini karşılıyor. Ayrıca nar, çoğu meyveyi geride bırakacak nitelikte bir antioksidan kaynağı.
2. Nar ayıklamanın biraz zahmetli olduğu bir gerçek fakat ortalığı batırmadan nar ayıklamanın çok kolay bir yöntemi var: Narı ikiye bölün ve taneleri yukarı bakacak şekilde su dolu bir kaseye yerleştirin. Taneleri elinizle yavaşça ovalayın. Taneler suyun dibine batacak ve beyaz kabuk kısmı suyun üzerine çıkacaktır.
3. Basit salataları nar ile sofranın yıldızı olacak nitelikte birer salataya dönüştürebilirsiniz. Yarım bardak nar tanesini salatanızın üzerine serpiştirin. Salatanıza hem tatlı bir lezzet katacak, hem de lif miktarını 5.5 g artıracaktır.
4. Bu güzelliği serin, kuru ve güneş ışığı almayan bir yerde saklayın. Tanelerini buzdolabında saklayabilir, derin dondurucuda muhafaza ederek aylar sonra bile taptaze tüketebilirsiniz.



MENÜDE YER AÇ

KONSERVE BALIK

Kalp sağlığınız için menünüzde yağlı balıklara yer açın! Pratik 3 tarifimiz oldukça lezzetli...

AMERİKAN KALP BİRLİĞİ ÖNERİSİ OLAN; sağlıklı kalp için haftada bir kere balık yeme önerisinin ne kadar yararlı olduğunu çok iyi biliyoruz. Haftada bir kere en az 140 gram yağlı balık çeşidinden somon, ton ve sardalyanın konserve formlarını da nefis tariflerle yiyerek kalp sağlığınızı zinde tutabilirsiniz. Konserve balıkları tabağınıza koymanız için sizlere 3 süper neden söyleyebilirim. İlki acılı, zeytinyağlı, light gibi farklı formlarının bulunması büyük bir tat avantajı. İkincisi sardalya ve somonun kılçıklarının içinde olması ve ısıtma işlemi sayesinde konservede yenilebilir kıvama gelmesi kalsiyum zenginliği açısından değerli olmakta. Üçüncüsü ise ekonomik olmasıdır.

4 MALZEME

SARDALYA SANDVİÇ



Konserve sardalya





Avokado

SOMONLU KUMPİR



Konserve somon





Patates

TON BALIKLI SALATA



Konserve ton balığı





Marul

İLE LEZZETLİ TARİFLER

SADECE 5 DAKİKA SÜRÜYOR

1 porsiyonu 420 kalori



Roka



Ekşi mayalı ekmek

HAZIRLAMA 5 DAKİKA
SERVİS 1 KİŞİLİK

Ekmekleri tost makinesinde kızartın. Avokado dilimleri ve roka yapraklarını kızarmış ekmeklerin bir diliminin üzerine koyun. Sardalya balıklarını dizin ve diğer ekmeği üzerine ekleyerek sandviç hazırlayabilirsiniz.

SADECE 20 DAKİKA SÜRÜYOR

1 porsiyon 350 kalori



Salatalık turşusu



Soğan

HAZIRLAMA 20 DAKİKA
SERVİS 1 KİŞİLİK

Patatesi fırınlayın. Hafif üzerine kumpir malzemesini koyacak şekilde kesik atın. Bir kasede somonu ince dilimlenmiş kornişon ve ince kıyılmış soğan ile harmanlayın. Patatesin içine ekleyin ve üzerine bol tane karabiber ekleyin.

SADECE 5 DAKİKA SÜRÜYOR

1 porsiyon 250 kalori



Peynir



Yeşil mercimek

HAZIRLAMA 5 DAKİKA
SERVİS 1 KİŞİLİK

Marulu ince kıyın salata kasesine ekleyin. Yeşil mercimek ve ton balığını iyice harmanladıktan sonra üzerine peynir dilimini ekleyip servis edin. **hfg**

VEJETARYEN



SELAHATTİN DÖNMEZ
HFG GENEL YAYIN YÖNETMENİ

UZMANINDAN

Size hazırladığım Vejeteryan Beslenme Planı vücudun toksin atımına büyük destek olacak. Vejeteryan beslenme eğer doğru planlanırsa kan şekerini dengelemekte, kalp hastalıklarından korumakta, tansiyonu düşürmekte ama en önemlisi neredeyse birçok kanserden bedeni koruyabilmektedir. Hazırladığım beslenme programının bitkisel proteinlerini tam tahıl, kuru baklagiller, sebze, meyve ve yağlı tohumlarla harmanlanması elbette hayvansal besinlerden elde edebileceğimiz protein kalitesi kadar olmasa da amino asit skorlarını yüksek tutmakta kasların korunmasını da sağlayabilmektedir.

Hazırladığım günlük menüler...

- **1500 kaloridir**
Düzenli kilo vermenize yardımcı olur.

- **35 g lif barındırır**
Tüm gün tokluk hissini korumanızı sağlar.

- Günlük kalsiyum ve demir ihtiyacınızın yüzde 100'ünü karşılar.

- 5 servis porsiyonu sebze ile çeşitli antioksidanları almanızı sağlar.

- 2 servis porsiyonu meyve ile lif ve vitamin tüketiminizi artırır.

HAFTA İÇİ



PAZARTESİ

KAHVALTI 380 kalori
- Muz ve fındık ile hazırlanmış smoothie
- 10 badem

ÖĞLE YEMEĞİ 410 kalori
- **Domates ve beyaz peynirli tost**
2 dilim kızarmış karabuğday ekmeği, 2 tatlı kaşığı humus, 1 dilim domates, 1 bardak körpe ıspanak, 40 g beyaz peynir, üzerine biraz balzamik sirke

AKŞAM YEMEĞİ 380 kalori
- Baharatlı fırında karnabahar, taze maydanoz ve taze soğan ile hazırlanmış kaju fıstıklı kinoa salatası

ATIŞTIRMALIKLAR 380 kalori
- 1 avuç kavrulmamış kabak çekirdeği içi
- 170 g az yağlı yoğurt ve 2 yemek kaşığı kuru siyah üzüm



ÖĞÜN PLANI



SALI

KAHVALTI 380 kalori
• **Yoğurt ve meyve**
170 g az yağlı yoğurt ve küp doğranmış 1 elma, 2 tatlı kaşığı doğranmış ceviz ve 1 tatlı kaşığı chia tohumu

ÖĞLE YEMEĞİ 310 kalori
• 1 kase mercimek çorbası yanına 1 kase havuç salatası 1 dilim karabuğday ekmeği

AKŞAM YEMEĞİ 500 kalori
• Közlenmiş domates ve lor peynirli mercimek makarnası
• 2 parça %70 kakaolu bitter çikolata

ATIŞTIRMALIKLAR 330 kalori
• 1 dilim karabuğday ekmeği üzerine yer fıstığı ezmesi, muz dilimleri ve tarçın
• 4 kuru kayısı yarısı





ÇARŞAMBA

KAHVALTI 410 kalori
• 1 avuç kuru dut ve pancar suyu
• 8 yarım ceviz
• 10 badem

ÖĞLE YEMEĞİ 430 kalori
• Közlenmiş domates ve lor peynirli mercimek makarnası
• 1 elma

AKŞAM YEMEĞİ 360 kalori
• Lor peynirli kabak mücver

ATIŞTIRMALIKLAR 310 kalori
• 1 kase taze yaban mersini
• 170 g az yağlı yoğurt ve dilimlenmiş 1 küçük muz ile bir tutam tarçın





PERŞEMBE

KAHVALTI 380 kalori
• **Müsli**
4 yemek kaşığı yulaf ezmesi, ¼ bardak az yağlı yoğurt, ¼ bardak süt rendelenmiş ½ elma. Üzerine 2 tatlı kaşığı doğranmış ceviz ve 1 tatlı kaşığı chia tohumu

ÖĞLE YEMEĞİ 360 kalori
• Lor peynirli kabak mücver

AKŞAM YEMEĞİ 480 kalori
• Vejetaryen pizza
• 2 parça %70 kakaolu bitter çikolata

ATIŞTIRMALIKLAR 330 kalori
• Humus ve julyen kesilmiş havuç
• 1 avuç içi kadar kavrulmamış yer fıstığı
• 1 muz





HAFTA İÇİ



CUMA

KAHVALTI 360 kalori
- Kivi smoothie
- 10 badem

ÖĞLE YEMEĞİ 430 kalori
- **Domates ve avokadolu tost**

2 dilim kızarmış karabuğday ekmeği üzerine ¼ avokado, 20 g beyaz peynir, 1 dilim domates ve 1 bardak körpe roka. Üzerine biraz balzamik sirke

AKŞAM YEMEĞİ 480 kalori
- Bulgur pilav ve menemen
- 170 g az yağlı yoğurt ve 1 orta boy elma

ATIŞTIRMALIKLAR 260 kalori
- 1 çay bardağı yoğurt ve 2 adet kuru erik
- 1 bardak çubuk havuç ve 2 tatlı kaşığı humus



HAFTA SONU



CUMARTESİ

KAHVALTI 360 kalori
- **Sebzeli omlet**

2 yumurta, ¼ bardak mantar, ¼ kırmızı soğan, 1 küçük domates, 1 bardak körpe ıspanak ve 40 g beyaz peynir. 1 dilim ekşi maya ekmeği ile...

ÖĞLE YEMEĞİ 410 kalori
- 1 kase domates soslu integral makarna
- 1 kase kırmızı lahana salatası

AKŞAM YEMEĞİ 530 kalori
- Domates ve lor peynirli lazanya
- 170 g az yağlı yoğurt

ATIŞTIRMALIKLAR 240 kalori
- 1 adet yeşil elma ve 2 adet kuru incir
- 1 avuç kadar ay çekirdeği içi





PAZAR

KAHVALTI 240 kalori
- 3 yemek kaşığı granola, yarım su bardağı süt üzerine 1-2 dilim taze ananas

ÖĞLE YEMEĞİ 330 kalori
- **Nohut, kinoa ve beyaz peynirli salata**

3-4 yemek kaşığı haşlanmış nohut, 2-3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa, bolca kıyılmış marul, salatalık, domates, kırmızı biber
- 20 g beyaz peynir üzerine 2 tatlı kaşığı zeytinyağı.

AKŞAM YEMEĞİ 530 kalori
- 1 tabak soya kıymalı yeşil mercimek yemeği
- 2 parça %70 kakaolu bitter çikolata

ATIŞTIRMALIKLAR 380 kalori
- Karabuğday ekmeği dilimi üzerine yer fıstık ezmesi
- 4 kuru kayısı
- 1 küçük boy yağsız ya da soya latte

hfg



Tuzu çok mu fazla tüketiyoruz?



19-25 MART
DÜNYA TUZA
DİKKAT
HAFTASI

Başlıktaki sorunun cevabına araştırmalar net bir cevap veriyor; Evet! Daha yemeğin tadına bakmadan tuz dökenlerin sayısının fazla olmasından sebep, masalarımızda olmazsa olmaz olan tuz gerçeğine bir göz atalım...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

TUZ HER SOFRANIN NEREDEYSE VAZGEÇİLMEZİ. Evde hemen bir tuzluk ve karabiberlik, daha yemek tabağa konulduğunda elden ele dolaşmaya başlar. Çorbaya, kurufasulyeye, salataya tuz ve karabiber serpilir ve sonra yenmeye başlar. Restoranlarda da durum çok farklı değildir. Son dönem trend olan hatta sağlıklı olduğu iddia edilen kaya tuzu veya Himalaya tuzu daha masaya oturur oturmaz hemen yerini alır. Peki tuz sağlıklı mı? Bu çeşit tuzlara vücudumuzun ihtiyacı var mı? Günlük yaşamımızda tuz kaynağını nereden alıyoruz? Ne kadar tuz kullanmak gerekiyor? Türkiye Beslenme Araştırması raporları tüm bu sorularınıza çok net yanıtlar içeriyor. İşte çarpıcı gerçekler...

SAĞLIKLI BESLENME DÜZENİ İÇERİSİNDE DİKKAT EDİLMELİ

Bugün Türkiye Beslenme Rehberi; sağlıklı yaşam için günlük tuz tüketiminin 5 g'dan az olması uyarısı üzerinde hassasiyet ile durmaktadır. Tuz konusu sağlıklı beslenme düzeni içerisinde dikkat edilmesi gereken kritik konulardan biridir. Çünkü sağlıklı beslenme içerisinde günlük tuz olarak nitelendirdiğimiz sodyum mineralini vücudumuza besinler aracılığı ile alabilmekte, bu yeterli tuz ile böbrek ve kan basıncımızı koruyabilmekteyiz. Yani sodyumun yeterince alındığında yararını vücudumuza sağlayabilmekteyiz.
Dünyada ve ülkemizde tuz yani sofra tuzunun kimyasal yapısı sodyum klorürdür. Sofra tuzunun yaklaşık yüzde 40 kadarı sodyumdur. Ve önerilen 5 g kadar tuz ile ortalama 2000 mg kadar sodyumu vücudumuza almış oluruz. Fazla sodyum; böbrekleri yorar, kalbe giden damarlarda basıncı arttırarak tansiyonu arttırır, vücutta su tutulmasını sağlar, mide başta olmak üzere bazı kanser türlerini tetikler, kemik erimesine neden olabilir. Bugün yapılan araştırmalar, ülkemizde bölgelere göre farklılık göstermekle beraber, tuz tüketiminin önerilen miktardan yaklaşık 2.5-3 kat daha fazla olduğunu göstermektedir.
Fazla tuz tüketimi kardiyovasküler hastalıklar için en önemli etmenlerden biridir. Böbrek hastaları, hipertansiyon, inme, osteoporoz ve bazı kanser türleri için ciddi risk faktörü olması sebebi ile son yıllarda ülkemizde ekmek, peynir, salça, zeytin ve işlenmiş et ürünlerinde yasalar ile besinlerin tuz içeriğinde azaltma yapılmıştır. Bu gelişme ile ileriki yıllarda kişisel tuz tüketiminin kontrol altına alınarak önlenebilir kronik hastalık yükünden ülkemizin uzaklaşması hedeflenmektedir.

TUZU AZALTMANIN VEYA HAYATINIZDAN ÇIKARTMANIN SEKİZ DOĞAL YOLU

1. Şu gerçeği aklınızdan hiç çıkarmayın. Tuz tüketimini kesinlikle azaltın. Günlük bir tepeleme çay kaşığı veya bir silme tatlı kaşığından fazla tuz tüketmeyin. Ve bölgesel guvatr hastalığından korunmak için de iyotlu tuz tercih etmeyi sakın unutmayın.
2. Hazır yiyeceklerde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan; monosodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum askorbat ve tüm sodyumlu bileşikler içeren sağlıksız paket yiyeceklerden uzak durmayı seçin. Çünkü bu yiyecekler besinin tuz, sodyum içeriğini arttırarak gizli tuz alımına neden olmaktadır.
3. Yemeklerinizi hazırlarken pişirme ve tüketim sırasında günlük tuz ihtiyacınızı geçecek miktardan uzak durmalısınız. Hatta besinlerin doğal yapısında yeterince sodyum bulunmasından dolayı hazırlama ve pişirme sırasında mümkünse sofra tuzu eklememeye özen gösterin. Tuz yerine sebzeleri kurutup mutfak robotundan geçirebilir, baharatlarla yemeğinize lezzet katabilirsiniz.
4. Yemek yediğiniz masaya tuzluk getirmeyin. Onun yerine tane karabiber, muskat, zerdeçal, kimyon, pul biber ve kuru kekik baharat tabağı hazırlayarak tuzdan uzak durmayı öğrenmelisiniz.
5. Soya sosu, hazır ketçap, barbekü sos, tartar sos, salsa sos, hardal ve tüm makarnalar için hazırlanmış sosların bolca tuz içerdiğini hep hatırlamalısınız. Atıştırmalıklardan cips, meyve bazlı barlar, tahıl bazlı barlar ve patlamış mısır gizli tuz kaynaklarıdır. Kavrulmuş ve tuz eklenmiş kuru yemişler, turşu çeşitleri, salamura zeytin, konservelerin de tuz içeriklerinin yüksek olduğunu unutmayın. Tüm bunları mutlaka günlük tuz tüketim hesabına katmalısınız.
6. Evde hazırlanan geleneksel yiyeceklerimizden turşu, salça, yaprak salamura ve konservelerin tuz içerdiğini unutmayın. Bu sebeple bu besinleri de mümkün olduğunca az tüketmelisiniz. Salamura zeytin, turşu gibi besinler için mutlaka bol suda yıkama ve ılık suda en az iki saat bekletme işlemi uygulamalısınız.
7. Besin etiketlerini okumayı alışkanlık hale getirmelisiniz. Tuzsuz veya az tuzlu, sodyum içermez veya sodyumu azaltılmış ürünleri tercih etmelisiniz. Maden suyu seçerken bir şişesinde 200 mg'dan az sodyum içeren doğal tatlandırılmamış olan mineralli suları satın almalısınız.
8. Tuz yerine kuru soğan, sarımsak, limon, sirke, biber gibi doğal aroma vericileri kullanmak, kurutulmuş domates ve mantar gibi doğal monosodyum glutamat içeren lezzet vericilerle lezzetlendirmek, sağlıklı yaşamda az tuz almanızı sağlayacak ve damak tadınızı da koruyacak en doğru beslenme alışkanlığı diyebilirim. hfg

ENiyiler



Dardanel Esmer Pirinçli Sarma

Öğünlerinizin yanında canınız yaprak sarma çektiyse pratik ve leziz bir alternatifiniz var. Isıtmadan, direkt paketini açarak tüketebilirsiniz. Glisemik endeksi düşük, vitamin ve mineraller açısından zengin, lif kaynağı esmer pirinç ile hazırlanarak size lezzetli ve sağlıklı bir seçim sunuyor.



Eker Süzme Yoğurt

Tamamen katkısız şekilde üretilen yoğurt, içindeki besin değerleri sayesinde oldukça önemli bir besin kaynağı. Kemik gelişimini sağlar, sindirime destektir ve bağırsakları zararlı mikroplardan arındırır. Ayrıca yemeklerinizin de muhteşem bir tamamlayıcısı olduğunu ekleyelim.



Yudum Ege Naturel Sızma Zeytinyağı

Zeytinyağı sindirim kolaylığı sağlayan yağlar arasındadır. Damak zevkinize göre yoğunluğunu siz tercih edebilirsiniz. Yoğun ve aromatik tadını özellikle başlangıçlar, salata ve kahvaltılarda kullanarak keşfedebilirsiniz.



Orvital Organik Tavuk

İlk başta organik tavuğun, köy tavuğu ve doğal tavuktan çok farklı olduğunu ve karıştırılmaması gerektiğini söyleyelim. Tavuklar, kendilerine ayrılmış kontrollü alanlarda serbestçe dolaşıyorlar. Yavaş büyüyen tavuklarda kesinlikle hormon, antibiyotik, pestit ve ağır metal gibi kimyasallar bulunmuyor.



Züber Bar

Katkı maddesiz, ilave şekersiz, tatlandırıcısız ve glütensiz bir ürün arıyorsanız, onu buldunuz. Yüksek lif ve vitamin kaynağıdır. İçeriğinde tok tutan tam tahıllar, tazecik kuruyemişler ve doğal lifler barındırır.



Yayla Kinoalı Bulgur

İçeriğinde yaz mevsiminde kurutulmuş sebzeler de bulunduran Yayla Kinoalı Bulgur, doğal, lezzetli ve pratik. Kinoalı Bulgur'u kullanarak kolaylıkla tahıllı sebze çorbası hazırlayarak kendinize hızlıca sağlıklı bir öğün hazırlayabilirsiniz.

EN yeniler



Weetabix Protein

Protein yönünden zengin, sağlıklı bir atıştırmalık. Aynı zamanda kahvaltıda ve spor öncesinde de tüketebilirsiniz. Buğday proteini içerir, lif kaynağıdır ve demir de barındırır.



FitNut Fıstık Ezmesi

Şekersiz fıstık ezmesi arayanlar için iyi haber. Katkısız, yüzde yüz yer fıstığı ezmesi ile kendinize sağlıklı ara ürünler hazırlayabilir ya da kahvaltıda tüketebilirsiniz. Besleyici ve uzun süre tok tutma özelliğine sahip, bu nedenle de protein diyeti yapanlar tercih edebilir.



Alpro Hindistan Cevizi Kreması

Vegan ürün tüketmek isteyenler için iyi bir alternatif. Tatlılarınıza, çorbalarınıza ve etnik yemeklerinize nefis bir tat katar. Yüzde yüz bitkisel, lezzetli bir karışım.



Le Pain Des Fleurs Kinoalı Kraker

Kinoa, vücudun ihtiyacı olan tüm aminoasitleri içerir. Kinoalı Atıştırmalık Kraker, günün her saatinde kurtarıcı bir ara öğündür. Çıtır çıtır lif kaynağı olan gevrek, aynı zamanda glutensizdir.



Arifoğlu Fesleğen

Fesleğen pişirildiğinde ya da çiğ olarak uygun yemeklere eklendiğinde lezzet arttırır. Yüzyıllardır sadece aroma verici olarak değil aynı zamanda şifa olarak da kullanılmıştır. Uygun koşullarda kurutulduğunda ağzı kapalı bir kapta, loş, serin ve kuru bir ortamda 6 aya kadar tazeliğini korur.



Nuhun Ankara Kalpli Domatesli Makarna

Kalp şeklinde tasarıma sahip makarnanın içeriğinde durum buğdayı irmiği, su ve kendine özgü yapısını vurgulamak için makarna likopen pigmenti açısından zengin olan domates salçası yer alıyor. Üzerine peynir rendeleyerek besleyiciliğini ve lezzetini artırabilirsiniz.



Egzersiz için 5 süper protein

Kaslara hacim kazandırmanın ilk yolunun proteinli besinleri tercih etmekten geçtiğini biliyoruz. Amino asit içeren 5 sihirli gıdayı yakından tanımaya hazır mısınız?

DERLEYEN: ELİF GÜRSOY

PROTEİNLİ YİYECEKLER YENDİKTEN SONRA, midede kısmen ama ince bağırsaklarda tamamen parçalanarak amino asit dediğimiz küçük yapı taşlarına ayrılırlar. İşte bu yapı taşları insülin hormonu sayesinde her amino asidin kaslara girişini sağlayarak kasların yapılanmasını sağlar. Bu sebeple insülin direnci olan kişiler ne yaparlarsa yapsınlar, kas ve karaciğerde insülin hormonunun etkinliği olamadığı için kas geliştirmeleri de maalesef olmaz. İnsülin direncini kırarak şekilli kaslara sahip olmak için haftada üç-dört gün kas hacmini artıran ağırlık antrenmanları yapmak yeterli. Bunun için de günde her kilonuz için 1.5 g kadar protein desteğine ihtiyaç olduğunu da hatırlatmak gerekiyor. Net olarak belirtmek gerekirse; normal gereksinimin neredeyse iki katı anlamına gelir. Örneğin 85 kg iseniz; sağlıklı yaşam için 68 g protein yeterli iken, ağırlık antrenmanı yaparken her gün 128-170 g kadar protein içeren yiyeceklerden almak gerekecektir. Yüksek miktarda protein ihtiyacını sadece beslenme ile karşılamak için süper amino asit içeren 5 sihirli yiyeceği bilmekte fayda var.

Biftek

En değerli et olarak tanımlayabileceğimiz biftek yoğun yağ dokusuna da sahiptir. 180 g biftek diğer kırmızı etlere nazaran yoğun protein içerir ki; bu miktar 42 g protein demektir. Demir, çinko, magnezyum gibi kasları besleyen mineralleri de yüksek düzeyde ihtiva etmesi bifteği diğer kırmızı, beyaz tüm etlerden ayrıcalıklı kılmaktadır. Öğle ve akşam yemeklerinde taze sebzelerin yanında 150'şer g biftek, güçlü kaslara sahip olmada değerli protein kaynağıdır.

Manda kolostrum sütü

Mandanın doğum yaptıktan sonraki ilk hafta içinde verdiği süt, bolca amino asit, çok yüksek dozda insüline benzer büyüme faktör 1 (IGF 1) içerir. Manda kolostrum sütü IGF-1 sayesinde bedenin yağsız doku kütlesini besler. Hem sporda performansı yüksek tutar hem de protein sindirilebilir. Protein yüzdesi 98 civarında, yüksek olduğu için hacimli kaslara rahat ulaşmanızı destekler. Ayrıca manda sütü diğer sütlere göre bağışıklığı koruyan immünoglobülinleri daha fazla içererek kasın dokusunu hastalık etmenlerinden korur. Kazeinden zengin sütler grubuna girdiği için gece yatmadan önce, 500 ml manda kolostrum sütü içmek kasları dinamit gibi etkileyerek şekilli bir şekilde hacim almasını sağlar.

Yumurta beyazı

Yumurta beyazı kasların doygunluğa ulaşması için gerekli olan albümini bolca ve metiyonin dışında tüm amino asitleri yumurta sarısından daha fazla içerir. Yumurta beyazının kalorisi oldukça azdır. Bu nedenle günlük protein ihtiyacını kalori almadan karşılamada yumurta beyazının yeri oldukça önemlidir. Yumurta sarısında ise lösin, izolösin ve metiyonin sınırlı konsantrasyonda bulunur. Daha iyi kaslar için yumurta beyazı daha çok, yumurta sarısı daha az omletler, kas hacminin artırılmasında gereklidir. Yumurta protein sindirilebilirliği açısından yüzde 100 dediğimiz örnek protein olduğu için bedeninizdeki her bölgedeki kasların yapılanmasında önemli yeri bulunur.

Beyaz peynir

Yavaş sindirilebilen kazein proteini kaynağı, glutamin amino asidi içerdiğinden kas geliştirme antrenmanların vazgeçilmezidir. Vücudun şekillenmesi için büyüme hormonunun kandaki düzeyinin üst seviyeye gelmesi önemlidir. Glutamin vücut geliştirme antrenmanlarında, kaslarda glikojenin depolanmasında ve büyüme hormonunun kandaki seviyesini artırarak kas hücrelerinin çoğalmasında etki sağlar. Büyüme hormonu artıkça kaslar gelişirken yağ yakımı da artarak fit bir bedene sahip olmak da kolaylaşır. İki dilim peynir yaklaşık 20-30 g kadar protein içerir ve bu proteinin yaklaşık yüzde 80-90'ı sindirilerek yüksek performansta vücut tarafından kullanılır. Bu miktar protein testosteron hormonu düzeyini yükseltir. Testosteron da kas hacminin artmasını sağlar. Yeterli protein sağlanmış beslenme planında sadece testosteron değil büyüme hormonu da artar ve etkili antrenman ile kaslar da hızla şekillenir. Peynir proteini yüksek karbonhidratı düşük olan iyi sindirilebilir hayvansal protein kaynağıdır. Özetle kasın yapılanması için peynir ideal bir besindir.

Yağsız süt

Sütün yağı azaldıkça protein içeriği artar. Özellikle yağsız veya ekstra light sütlerin protein ihtiyacını karşılamakta doğru hayvansal protein kaynakları olduğunu belirtmekte fayda var. Süt kaslar için gerekli laktoz, dayanıklılığı korumak için D vitamini, yağ depolarının erimesi için kalsiyum ve dengeli amino asit içeriği nedeniyle önemlidir. Süt, yüzde 96-98 sindirilebilir yapıya sahiptir. Her ağırlık antrenmanı sonrası büyük bir bardak süt içmenizi öneririm. **hfg**



5 *mucize besin ile* İştihanız Kontrol Altında!

Zayıflamaya karar veren kilolu kişilerin en büyük korkulu rüyası; 'açlıkla nasıl mücadele ederim' konusudur. Korkmaya gerek yok... Açlığınızı bastıracak 5 sihirli besinle tanışmanızın tam zamanı!

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

ÇOK ÖNEMLİ BİLGİLER ÖĞRENMEYE HAZIR MISINIZ? Size vereceğimiz sihirli besinler ile midenizde sessizce bekleyen açlık sinyallerinin oluşumunu önleyebilir, zayıflamayı başarı ile sürdürebilirsiniz. Bu yiyecekleri ne zaman ve hangi yiyecekle ne kadar tüketeceğinizi öğrendiğinizde, iştahınızı kontrol etmeniz daha da kolaylaşacak. İşte 5 mucize bitkisel yiyecek ve tok tutma mekanizmalarının bilimsel içeriği...

ELMA Özellikle ikindi öğününde ara öğün olarak tüketilen elma bazı kişilerde midede kazıntı yaparak açlığı arttırırken, bazı kişilerde de doygunluğa yardımcı oluyor. Ancak araştırmalar; zayıflama diyetlerinde ara öğünde değil ana öğünden önce tüketilen elmanın doygunluğu aşırı etkilediğini belirtiyor. Eğer acıkma ile ilgili majör probleminiz varsa öğle ve akşam yemeklerinden yarım saat önce bir küçük kabuklu elmayı bir bardak su ile tüketin. Sonrasında ana yemeğinizi yediğinizde açlık krizini bastıracağınızı göreceksiniz. Araştırmacılar, elmanın kırmızı veya yeşil olmasının zayıflamada ve iştah kontrolünde fark yaratmadığını belirtiyorlar. Elma yerken en önemli kural; bir bardak su ile beraber tüketilmesi. Böylece; midede kolayca hacim kaplayarak doyuma ulaştırıyor. Elma, içinde bulunan yüksek diyet lifi sayesinde tok kalmayı sağlayan ender besinlerden biri.

AVOKADO Nutrition Journal dergisinde yayınlanan araştırma; öğle öğünlerinde yenen yarım avokadonun akşam yemeğine kadar olan sürede tokluğu uzun tuttuğunu gösteriyor. Zayıflamaya çalışan 72 kadına öğle yemeklerinin ardından yarım avokado tüketmeleri söylenerek, ne kadar süre tok kaldıkları araştırılmış. Çalışma sonucu; uygulayıcıların yüzde 80'inin ara öğüne ihtiyaç duymadan akşam yemeğini kolayca bekleyebildiğini göstermiş. Avokado içerdiği sağlıklı yağ sayesinde doyumu kolaylaştırmakta ve içinde bulunan antioksidanlar sayesinde de yağ yakımını hızlandırmaktadır.

NOHUT VE YEŞİL MERCİMEK Harvard Üniversitesinde yapılan kurubaklagiller üzerine birçok araştırma; ara öğünde bir kase haşlanmış nohut ve yeşil mercimek karışımını tüketenlerin akşam yemeklerini daha az yiyerek geçirdiklerini ve daha hızlı kilo verdiklerini göstermiştir. Araştırmanın deneysel kısmında tokluğu sağlayan parametrelerin bitkisel proteinler, diyet lifi ve B vitaminleri olduğu bildirilmiştir. Journal of Obesity dergisinde yayınlanan meta analiz çalışmasında ara öğünde baharatlarla lezzetlendirilmiş nohut ve yeşil mercimek yemenin tokluğu yüzde 30 daha fazla arttırdığı da belirtilmiştir.

ÇORBA Ana ve ara öğünlerde ev yapımı ya da paket çorba içmenin midede hacim sağlayarak kısa sürede doygunluğu sağladığı birçok araştırmada kanıtlanmıştır. Araştırmalar bir kase çorbayı; çeşidi ne olursa olsun kalorisinin düşük olması ve yemek öncesi tüketildiğinde de öğünde daha az kalori alımını sağlaması nedeniyle, hem doygunluğu sağlayan hem de kolay kilo vermeye yardımcı sihirli yiyecek olarak gösteriyor. Çorbaları yavaş içmeli, öğüne bir kase olacak şekilde kurubaklagil, sebze, tavuklu, tahıllı, yöresel olacak şekilde çeşitlendirilmeli ve çorbaları daha hızlı doyuma ulaştırması için yanında salata ile tüketilmesi sağlanmalıdır.

TURŞU Fermente edilen sebzelerden hazırlanan turşularda kısa zincirli yağ asitleri oluşur ve yenilen turşudan kana geçen bu yağ asitleri beyinde tokluk sinyallerini harekete geçiren hormonların da sentez edilmesini sağlar. New York Bilim Akademisi turşu gibi fermente olan yiyeceklerin probiyotikleri içerdiğini ve probiyotiklerin bağırsak sağlığı dışında iştah üzerinde tokluğa yardımcı olduğunu da bildirmektedir. Turşuyu yerken bir gece önceden ılık suya koyup biraz tuzunun gitmesini sağlamalısınız. **hfg**

Avokado içerdiği sağlıklı yağ sayesinde doyumu kolaylaştırır ve içinde bulunan antioksidanlar sayesinde de yağ yakımını hızlandırır.





gluten Yararlı mı? Zararlı mı?

Son yıllarda sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda, glutensiz beslenme oldukça popüler... Ancak bilimsel araştırmalar tam tersini gösteriyor!

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

GLUTEN BAZI TAHILLARDA BULUNAN DOĞAL BİTKİSEL PROTEİNDİR. Buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan gluten sadece bu tahıl tanelerinde değil; mono sodium glutamat, soya lesitini, modifiye nişasta ve bazı vitaminlerde de bulunur. Açıkçası son yıllarda sağlıklı beslenmenin bir parçası değildir algısını yazılı ve görsel medyada, sosyal medya mecralarında sıkça gördüğümüz gluten ile ilgili bilimsel araştırmalar aksini söylüyor diyebilirim.

2017 yılında 100 binden fazla çölyak olmayan kişilerde uzun yıllar boyunca gluten içeren tahıl tüketimi ile kalp hastalıkları arasındaki ilişki değerlendirilmiş, glutenin kalp hastalıklarına neden olmadığı bildirilmiştir. Aynı araştırmada gluteni sağlıklı beslenmelerinden zararlıdır diye uzaklaştıran bireylerde kalp hastalıkları risklerinin arttığı bulunmuştur. Birçok araştırma tam tahılların, başta buğday olmak üzere tam buğday unundan yapılmış ekmek yemenin sağlığı iyileştirdiğini göstermektedir. Özellikle günde 2-3 porsiyon gluten içeren tam tahılları yiyenlerin iki porsiyondan daha az tüketenlere göre kalp hastalıkları, inme, tip 2 diyabet hastalıklarına yakalanmalarının oldukça düşük olduğu belirtilmiştir. Tam tahıllarda bulunan gluten prebiyotik etki göstererek vücutta iyi bakterilerin beslenmesini sağlar. Buğday kepeğinde bulunan arabinoksilan adlı bir karbonhidrat çeşidi, kolonda bifidobakterler dediğimiz, hali hazırda bağırsaklarımızda bulunan yararlı bakterilerin sayısını arttırmaktadır. Bu yararlı bakteri sayısı azaldığında huzursuz bağırsak sendromu, kolon kanseri ve inflamatuvar bağırsak hastalıkları ortaya çıkabilir. Bu bağlamda gluten, sağlıklı bireylerin birçok hastalıklardan korunmasında sağlık kalkanı görevi sağlayabilmektedir.

BAZI DURUMLARDA DİKKAT!

Fakat bazı durumlarda, kişisel olan farklılıklardan kaynaklanan durumlardan dolayı gluten, toksin kadar zararlı olabilir. Gluten bu gibi

durumlarda bağışıklık hücrelerine aşırı saldırı sağlayarak vücutta farklı reaksiyonların oluşmasına neden olur. Bunlar yorgunluk, halsizlik, şişkinlik, kabızlık, ishal, ani kilo kayıpları ve bağırsağın yapısında harabiyet şeklinde kendini göstermektedir. Buna otoimmün hastalıklardan Çölyak denilmektedir. Amerika'da her 133 kişiden birinde Çölyak hastalığı sıkça görülmektedir. Çölyak hastalarının çoğunda tanı geç konulmakla birlikte birçok hasta tanı koymadan hayat kalitesi düşük bir şekilde yaşamaya devam etmektedir. Araştırmalar Çölyak hastalarında osteoporsiz ve anemi gelişiminin oldukça yüksek olduğunu bildirmektedir. Çünkü harap olan ve asıl emilim sağlayan bağırsak içinde bulunan fırçacıkların yok olmasına bağlı olarak kalsiyum ve demirin emiliminin engellenmesiyle gelişmektedir. Ayrıca kısırlık, sinir sistemi hastalıkları ve nadiren kanser oluşumu tedavi edilmeyen Çölyak hastalarını bekleyen en önemli sorunlar arasında yer almaktadır. Ancak bu olumsuz oluşan tabloya nazaran gluten beslenmeden çıkarıldığında hemen hastalığa bağlı sorunlar da ortadan kalkmaktadır. Glutensiz Diyet Çölyak hastalarının tıbbi tedavisidir diyebilirim. Bunun dışında Çölyak hastası olmayan ama gluten hassas kişilere Glutene Hassas Enteropati ya da Gluten İntoleransı denilmektedir. Çölyak ile bağırsak hasarı dışında şişkinlik, gaz, halsizlik ve yorgunluk sorunlarını yaşamakta bu kişiler de beslenmelerinden belirli bir süreçte gluteni çıkardıklarında hayat kaliteleri artabilmektedir. Buğday alerjisi sadece gluten değil buğdayda bulunan albumin, gliadin ve globulinne karşı kanda IG E antikorlarının pozitif çıkması ile oluşan durumdur. Bu hastalarda nefes almada kısalma, kramp, ishal, anafilaksi, bulantı, gözde kaşıntı, boğazda kaşınma, üritiker ve ağızda salya akıntısı belirginleşir. Bu daha sık çocuklarda gözlenir. Sadece beslenmede buğday ve buğday içeren besinler belirli bir süre tüketilmediğinde bu semptomlar düzelmektedir. Dermatitis Herpetiformis adlı cilt üzerinde sulu, kaşıntılı kabarcıklara sebep olan kronik bir hastalığın adıdır. Gluten tüketildiği zaman deride oluşan kaşıntılı kabarcıklar gluten beslenmeden çıkarıldığında ortadan kaybolur. Bazı Çölyak hastalarında bu rahatsızlık görülse de gluten yiyen Çölyak olmayan hastalarda bağırsaklarda sorun yaşamadan sadece deride bu tepkiler oluşabilir. Bu sebeple gluten içeren besinleri tüketip bu sorunları yaşamayan, yan etkileri olmayan kişiler sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam edebilmektedir. Bahsettiğim sorunları yaşayanların gluteni beslenmelerinden uzaklaştırması ancak sağlıklı herkesin glutensiz ürünlere karşı ilgi duymaması gerektiğini önemle belirtmek isterim.

BİR SAĞLIK SORUNUNUZ YOKSA GLUTENE DEVAM

Glutensiz beslenmenin temel kuralı tüm gluten içeren yiyeceklerin beslenmeden uzaklaştırılmasına dayanır. Bu durum gluten içeren tam tahıllarda bulunan diyet lifi, B vitaminleri, magnezyum ve demir gibi önemli besin ögelerinin, glutensiz beslenme ile yetersizliğine neden olabileceğinden yeterli bir beslenme planı ile Çölyak hastalarının takip edilmesi çok önemli olmaktadır. Glutensiz beslenmede; taze meyve, sebze, kuru baklagiller, kuru yemişler, balık, yumurta, tavuk, kırmızı et, zeytinyağı, kinoa, pirinç, karabuğday, amaranth, darı, mısır, sorghum ve teff gibi gluten içermeyen tohumlar rahatça yenilebilmektedir. Harvard Tıp Fakültesi Çölyak olmayan ve glutensiz bir beslenmeye gereği bulunmayan sağlıklı kişilerin zayıflama amaçlı uzun süreler glutensiz diyet uygulamalarının özellikle tip 2 diyabet ve kalp hastalıkları açısından riski arttırdığını belirtiyor. Tam tahıllarda bulunan hastalık kalkanı olan bu besin bileşenleri diyet lifi, antioksidan ve prebiyotiklerin beslenmeden çıkarılması bu hastalıkların da oluşmasını sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar; 30 yıl izlenen, glutensiz besinler tüketenlerde günde 12 g'ın altında gluten alımı sebebi ile tip 2 diyabete yakalandıklarını göstermiştir. Sonuçta zayıflama amaçlı sağlıklı kişilerin glutensiz besinlerle beslenmesi kronik hastalık yüküne neden olabilir, bağırsaklarda denge bozukluğunu sağlayarak yararlı bakteri sayısının artmasını engeller, bu da sindirim sistemi hastalıklarının gelişmesine sebep olmaktadır. Çölyak dışında bireylerin glutensiz beslenmesi bugünkü bilimsel bilgiler doğrultusunda çok akılcı görünmüyor. Bu nedenle 'glutensiz bir beslenmeye geçiyorum' diyenlerin iki kere düşünmesi gerekir. **hfg**



Gluten, sağlıklı bireylerin birçok hastalıklardan korunmasında sağlık kalkanı görevi sağlar.

DOĞAL DİYET LİFLERİ

İlaçtan Daha Etkili!

Evet başlığı görüp, ‘nedir bu diyet lifi’ diyenler yazımızı dikkatle okuyun! Yiyeceklerden alabileceğiniz beş çeşit doğal diyet lifinin ne olduğunu ve hangi yiyeceklerle vücudunuza alabileceğinizi açıklıyoruz. YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

BESİNLERİN İÇİNDE BULUNAN DOĞAL DİYET LİFLERİ büyük çeşitlilik gösterir ve hepsinin etkisi aynı değildir. Bazı diyet lifleri laksatif etki gösterebilirken bazıları kan kolesterolü üzerinde düşürmeye yardımcı olur. Bazıları da kanda fazla olan kan şekerinin düşürülmesinde daha etkin görev yapar. Eğer bağırsaklarınızın düzenli çalışmasını istiyorsanız Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesinin de önerdiği gibi, günde en az 25 g kadar diyet lifi doğal olarak yiyeceklerinizden almalısınız. Eğer diyet liflerinin bağırsaklardaki etkisinin yanı sıra, kalp, diyabet ve kolon kanserine karşı sizi korumasını da istiyorsanız günde 30-40 g kadar almalısınız. Ve ek olarak; beslenmenizde yeterince diyet lifi bulundurmak irritabl bağırsak sendromu ve divertikül hastalarının yaşadığı klinik olumsuzlukları hafifletiyor, safra taşlarının oluşmasını engelliyor ve hemoroid gelişmesini önlüyor. Şimdi biraz daha dikkatinizi çekmek adına, yiyeceklerden alabileceğiniz beş çeşit doğal diyet lifinin ne olduğunu ve hangi yiyeceklerle vücudunuza alabileceğinizi açıklıyorum.

Pektinden zengin besinler bağırsağı çalıştırır Pektin, diyet lifi çeşitlerinden bir tanesidir. Jelimsi yapısı nedeniyle bağırsaklarda dışkının hacim kazanarak zararlı bileşiklerin hızla kolonu terk etmesine birebirdir. En fazla pektin; elma, ayva, portakal, çilek, kayısı, kiraz, yaban mersini, lahana, bezelye, kuru fasulye ve tam tahıllarda bulunur. Son araştırmalar pektinin prebiyotik etki göstererek bağırsaklardaki yararlı bakterileri besleyerek sindirim sisteminin düzenli çalışmasında etkili olduğunu açıklamıştır. Sindirim sistemine yardımcı olurken, pektinden zengin yiyecekleri beslenmede düzenli tüketme ile kandaki LDL kolesterolün düştüğü de gösterilmiştir. Eğer kronik olarak kabızlık probleminiz varsa kahvaltıda yiyeceğiniz yüksek lifli müsli ve kahvaltılık gevreklerinize elma veya ayva rendeleyerek, ara öğünlerde elma, kayısı, çilek, portakal yiyerek ve salatalara taze lahana, bezelye, haşlanmış kuru fasulye ekleyerek bolca pektin diyet lifini alarak düzenli bir tuvalet alışkanlığına kavuşabilirsiniz.

Dirençli nişastalı yiyecekler zayıflatır Nişastaların vücutta sindirilmeyen çeşidine dirençli nişasta diyoruz. Sindirim enzimlerine dayanıklı bu molekül en fazla kuru baklagillerde bulunuyor. Bunlara örnek; kuru fasulye, maş fasulyesi, yeşil mercimek, beluga mercimeği, kuru börülce, kuru barbunya ve iç bakla. Dirençli nişasta insülin direncini ortadan kaldırarak düzenli zayıflamayı sağlar. Eğer insülin direnciniz var veya zayıflamakta zorlanıyorsanız her gün bir ana öğünde farklı kuru baklagilleri sıcak yemek veya sağlıklı protein kaynakları ile harmanlayarak salataya ekleyin. Böylece insülin direncini kırarak zayıflamanız da kolaylaşacaktır. Dirençli nişastadan yoğun olan kuru baklagiller tokluk hissinin artmasında da etkilidir.

Beta Glukan, kolesterolün kanda artışını önler Uzun süredir kolesterol yüksekliği yaşıyor ve bir türlü düşüremiyorsanız yine bir beslenme sırrı; beta glukan bu konuda en iyi yardımcınız demektir. Yapılan araştırmalar, bu tür diyet lifinin düşmeyen dirençli kolesterol yüksekliklerinde bile yüzde 10 kadar azalmayı sağladığını göstermektedir. En fazla yulafta bulunduğu için yüksek lif içeren müsli, yulaf ezmesi en önemli doğal yiyecek kaynaklarıdır. Beta glukanın sebzelerden mantarda en yüksek miktarda olduğunu da hatırlatmalıyım. Haftanın dört günü kahvaltı veya ara öğünlerde az yağlı süt veya yoğurda yüksek lif içeren müsli veya yulaf ezmesi tüketerek, salatalarınıza taze mantar dilimlerini bolca doğrayarak kolesterol sorununuza çözüm bulmanız hiçte zor değil.

İnülin çok uzun tok kalmayı sağlar İnsan vücudunda erimeyen inülin diyet lifi en çok doğal olarak sarımsak, soğan, pırasa, kuşkonmaz, pancar gibi kök sebzelerde ve taze meyvelerden muzda bulunur. Sindirim sisteminin kalın bağırsak kısmında fermentasyona uğrayan inülin, yiyeceklerin sindirimini yavaşlatarak uzun süre doğal tokluğun oluşmasını sağlar. Ve sindirim kanalından geçerken kolesterol seviyelerinin düşmesine yardımcı olur. Yemeklerinize bolca soğan ve sarımsak ekleyerek pişirirseniz tok kalmayı kolaylaştırırsınız. Muzdan korkmayın, normal öğünlerinizi yediniz ve hala tok kalamadıysanız bir adet muz yemeyi deneyin. Hızla doyma hissinizin oluştuğunu fark edeceksiniz. Salatalarınıza pancar rendeleyebilir ve pırasayı aynen soğan gibi taze olarak doğrayabilirsiniz.

Lignin Safra Kesesi taşlarını önler Sağlıksız çok düşük kalori içeren diyetlerle hızlı kilo verme sonrasında safra taşlarının oluşma ihtimali çok yüksektir. Ayrıca karaciğerde safra asitlerinin baş edemeyeceği kadar kolesterol üretimi de safrada taşların kristaller halinde oluşmasını sağlar. Safra taşına karşı beslenmede yapacağınız en iyi alışkanlık doğal diyet lif kaynaklarından ligninden zengin yiyecekleri de tüketmek. Kalp sağlığı ve bağışıklık sistemi güçlendirici etkileri olan lignin, diyet lifi çeşidi yiyeceklerle doğal olarak yeterli miktarda tüketildiğinde safra kesesi taşlarının oluşmasını önleyecek mucizevi etki gösterir. Yiyeceklerden keten tohumu, taze fasulye, taze bezelye, havuç ve Brezilya fıstığında fazlaca bulunan lignin, kan kolesterol seviyelerini düşürmekte ve kolon kanserinden korumaktadır. **hfg**



SAĞLIKLI YEMEK İÇİN HAZIRLAMA VE PİŞİRME TÜYOLARI

Tam anlamıyla bir sağlıklı yemekten bahsederseniz eğer, hazırlama ve pişirme tüyolarını da bilmeniz gerekir. İşte size sağlıklı yemek pişirme ve hazırlama kılavuzu!..

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



YİYECEKLERİ HAZIRLAMA VE PİŞİRME SIRASINDA dikkat etmeniz gereken ana kuralları öğrenmeye hazır mısınız?** Açıkçası size vereceğim bu kılavuzu dolabınıza asıp herkesin okumasını sağlarsanız, sağlıklı yemeyi seçmenin ötesinde sağlıklı hazırlanmış, besin değeri korunmuş yiyeceği yemenin ayrıcalığını yaşarsınız...

Beyaz ve kırmızı et çeşitlerini haşlama ya da buğulama yaparsanız besin değeri kaybı oldukça az olur. Yüksek ısıda pişen etlerde folik asit, B1 ve B12 vitamini kayıpları çok fazladır. Etler yanarsa ya da kurumaya yakın şekilde pişerse kanser yapıcı maddeler de oldukça fazla ihtiva ediyor diyebiliriz.

Doğranmış ve temizlenmiş sebzeler bekletilmeden hızla pişirilmelidir. Yani sebzeleri kesip pişmeye hazır bir şekilde buzdolabı poşetlerine koyup dolapta bekletmek besin değeri kaybını hızlandırır. Sebzeleri pişirirken soğuk suya koyarak pişirmemek gerekir. Kaynar suya ekleyerek sebze dokusunun her tarafının eşit şekilde pişmesi sağlanmalıdır. Domates asitli olduğundan pişirme süresini uzatır. Domates ve domates salçasını sebzeler piştikten sonra eklemek gerekir. Böylece sebze yemeğinin hem lezzeti artar hem de ısı ile teması uzamadığı için besin değeri de korunur. Kükürtlü sebzeler olan soğan, sarımsak, karnabahar, pırasa ve lahana pişme süresi arttıkça keskin kokusu da artar. Bu nedenle sebzelerin yumuşadığını fark ettiğinizde pişirmeye son vermelisiniz. Küçük bir detay vermek isterim ki; eğer sebzeler pişerken koku ne kadar az olursa, o kadar tazedir anlamına gelir. Sebzeleri yeterli suda pişirmeli ve pişen su asla süzülmemelidir. Sebzeleri pişirirken özellikle yeşil yapraklı sebzelerin kararmaması için tencere kapağı açılmamalıdır. Dondurulmuş sebzeler çözdürülmeden direkt pişirilmelidir.

Sebzeler pişerken koku ne kadar az olursa, o kadar tazedir anlamına gelir.

Kurubaklagiller pişirilmeden önce en az 30 saat suda bekletilmeli, bekleme suyu dökülmelidir. Pişirme ise düdüklü tencere ya da ağzı sıkı kapalı tencerede olmalıdır. Kurubaklagiller iyi pişerse besin değeri artar ve gaz yapıcı etkisi de azalır.

Yumurta 12 dakikadan uzun süre pişirilmemelidir.

Meyveler taze ve kabuklu yenmeli. Taze suyunu çıkararak içmek isterseniz hemen sıkıp tüketmelisiniz.

Sütlü tatlı yaparken şekeri en son eklemelisiniz. Şekerle sütü pişirerek yaparsanız sütün protein değeri kaybolacaktır. Taze ve yumuşak meyveleri komposto yapmak için önce şeker eritip kaynatın ve sonra taze meyveyi ekleyin. Kuru ve sert meyveler için ise şekeri meyve piştikten sonra koymayı sakın unutmayın.

Pirinç, bulgur, şehriye ve erişte gibi tahılları pişirirken yağda kavurmamalısınız. Kavurma besin değeri kaybına neden olur. Makarna, erişte ve pilav pişirirken de suyu çektirme yöntemi ile pişirmeli, suya geçen vitamin kaybını önlemek için pişirme suyunu dökmemelisiniz.

Evde ekmek, çörek, kurabiye yapıyorsanız muhakkak mayalandırma yapmalısınız. Mayalandırmanın, besinin besin değerini arttıran en sağlıklı yöntem olduğunu da unutmamalısınız. **hfg**



Şahika Ercümen, gün geçtikçe başarısını aldığı ödüllerle katlayan tam bir su aşığı rekortmen! Dünya serbest dalış rekortmenimiz ile tutkusu dalıştan, gelecek planlarından ve sporcu beslenmesinden bol bol konuştuk...

RÖPORTAJ: SELAHATTİN DÖNMEZ
FOTOĞRAF: AHMET SAİD ÖZEN

"ÜRETEBİLDİKÇE BESLENİYORUM"

ŞAHİKA ERCÜMEN İSMİ BANA her daim azim, başarı ve ilham üçlüsünü hatırlatıyor. Çocukken astımla olan mücadelesi, hayallerine sıkı sıkıya sarılmasına neden olarak bugün onu sayısız başarıya taşıdı. Şimdi de çocuklar için hazırladığı hikaye kitabında onlara ilham oluyor. Peki ya onun aynı zamanda bir diyetisyen olduğunu da biliyor muydunuz?

Uzun yıllardır su altındasınız, bugün de su altında olmak size hangi hisleri yaşatıyor, ilk günkü gibi diyebilir miyiz?
Elbette. Sualtında bambaşka, büyülü bir dünyadasınız. Aynı bir masal filminin içinde gibi...

Çocukluk hayaliniz neydi ve bu hayal sizi istediğiniz noktaya getirdi mi?
Hep bir denizkızı olmak isterdim, kısmen oldum galiba... Şimdi de sualtı ile ilgili çocuklar için bir hikaye kitabı yazıyorum. Amacım onlara sualtını tanıtmak ve neler yapabileceklerini gösterebilmek. Doğayı bilen ve koruyan çocuklar olmaları benim için paha biçilemez.

Türkiye'de ve dünyada ayrı ayrı en çok nerede dalış yapmak sizi mutlu ediyor?
Türkiye' de Kaş, dünyada da Mısır, Bali ve Meksika.

Dalış kampları nasıl geçiyor, o günlerde nasıl beslenmeniz gerekiyor?
Beslenmeyi, başarı sırrının en önemli silahlarından biri olarak görüyorum. Beslenmenin temel kuralı dengeli beslenmek yani karbonhidrat, protein ve yağ gibi ana besin kaynaklarının hepsinden ihtiyaca göre tüketmek. Ben üç adet ana ve üç adet ara öğünü mutlaka tüketiyorum.

Siz aynı zamanda bir diyetisyensiniz de... Bu mesleğinize vakit ayırabiliyor musunuz yoksa zamanınızı genel olarak dalış antrenmanları mı alıyor?
Diyetisyenliği şuanda da yapıyorum. Sporu bırakmamı gerektirmeyen, tam tersine spor ile paralel yürütebildiğim bir meslek diyetisyenlik. Hayatım boyunca tek bir iş yapmak beni tatmin etmeyecek. Şuan profesyonel olarak dalış yapıyorum, dalış eğitimi veriyorum, diyetisyenim, hem belgesel sunuyorum, hem de başarı motivasyon seminerleri veriyorum. Tempoyu biraz yavaşlatabilirim ama asla tek bir iş ile sınırlı kalmam. Çünkü üretebildikçe besleniyorum.

Diyetisyen olarak sporculara nasıl bir beslenme tarzı önerirsiniz?
Temel kural az önce de dediğim gibi dengeli beslenmek ve ana besin kaynaklarını ihtiyaca yönelik tüketmek. Sporda genellikle önce karbonhidrat depolarımızı harcarız bu yüzden karbonhidratlar her

Sualtında bambaşka, büyülü bir dünyadasınız. Aynı bir masal filminin içinde gibi...

zaman diyetimizin temelini oluşturur ancak bazen farklı antrenman yöntemleri ile ihtiyaçlarımız da değişir. Az yoğunluklu ve uzun süreli antrenmanlarda yağlar da devreye girer. Ağırlık antrenmanlarında ise almamız gereken proteini mutlaka tüketmeliyiz. Protein alımı kilogram başına iki gramı geçmemeli. Eğer profesyonel sporcu değilseniz iyi bir beslenme programı ile vücudun tüm ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz ancak çok yoğun spor yapıyorsanız bazen takviyeler gerekebilir. Örnek vermek gerekirse, yulaf ezmesi güzel bir karbonhidrat kaynağıdır. Sabahları muzlu veya kuru meyveli, süt ile ısıtılmış yulaf ezmesi mineral ve vitamin açısından da zengindir. Ara öğünlerde çiğ badem, ceviz, kaju, fındık gibi seçimler kaliteli yağları ve mineralleri almamızı sağlar. Yanında yoğurt tükettiğimizde hem protein, yağ, karbonhidrat hem de kalsiyum, fosfor gibi mineralleri almış oluruz. Posası yüksek besinler olarak sebze ve kurubaklagiller yemeklerde tercih edilebilir ancak spor öncesi sindirimi zor olacağından zamanlanması iyi ayarlanmalıdır. Spor sonrasında da ızgara etli ve tahıllı bir salata gayet besleyicidir. Haftada birkaç sefer mutlaka yağsız et tüketilmeli. En kaliteli protein ette mevcut. Metabolizma hızı ve kan şekeri açısından öğün atlamamak önemli. Besinlerin yanında özellikle spor yapanlar için en önemli konulardan birisi de sıvı tüketimi. Miktarı; ağırlık, beslenme ve kaybedilen sıvıya göre değişse de en az iki litre su ›

tüketilmeli. Ter kaybı çok ise elektrolit kayıplarını da karşılayacak sporcu içecekleri tercih edilebilir.

Hem kendi alanınızda hem de buna paralel olarak sosyal sorumluluk projelerinde de harika işlere imza atıyorsunuz, tüm bunlar için en büyük motivasyon kaynağınız nedir?
Eski bir astım hastası olarak, başka yaşamlara dokunabildikçe ve görmek istediğim değişimin bir parçası olabildikçe, yaşadığımı hissediyorum. Sosyal sorumluluk projeleri benim için çok değerli. Her rekor denemesini bir sosyal sorumluluk projesi ile birleştiriyoruz. Bunların başında nesli tehlike altında olan türlerin korunması, denizlerin temizliği ve eğitim gibi konular geliyor.

Yemek pişirmek, mutfakta olmak ne ifade ediyor?
Yemek pişirmek kendimle kaliteli vakit geçirmek anlamına da geliyor aynı zamanda. Hem deşarj oluyorum, hem keyif alıyorum, hem de sağlıklı beslenmiş oluyorum.

En çok hangi yemeyi pişirmeyi daha çok seviyorsunuz?
Özellikle yoğun dönemlerde çikolata krizleri gelebiliyor. Ben de bunu sağlıklı hale çevirerek hem antioksidan içeriği yüksek, toparlayıcı etkili bir çikolata yiyorum hem de ruhumu doyuruyorum.

Birçok spor alanında uzmanlığınız var, dalıştan sonra kendinizi en yakın gördüğünüz hangisi?
Derine dalmıyorsam, kayak yapabilirdim mesela... En derinden, en yükseğe.

Henüz çok küçükken astımla tanışmış ve onu yenmeyi başarmış birisi olarak astım hastası olan kişilerin hayatını düzenlemek için kendi tecrübelerinize dayanarak hangi önerilerde bulunursunuz?
Astım hastasıydım ve nefes alamamanın ne demek olduğunu çok iyi biliyorum. Bu spora başladıktan çok kısa bir süre sonra milli takıma seçildim. Diğer arkadaşlarımın iki katı çalıştım ve her şeyden önemlisi çok inandım ve istedim. İsteyip inandıktan sonra başaramayacakları hiçbir şey yok.

Yoğun geçen 2017 yılının ardından, 2018 yılı için projeleriniz nelerdir?
2018 için yeniden dünya rekoru denemesi hedeflerimiz var. Bunun yanında nefes teknikleri ile ilgili de bir eğitim programı oluşturduk. Günde binlerce kez alıp verdiğimiz nefes, tüm yaşam kalitemizi etkiliyor. Doğru nefes alıp vermeyi, stres, kaygı, öfke durumlarında veya enerjilerini yükseltmek, odaklanmak için uygulayabilecekleri nefes egzersizlerini daha çok kişiyle paylaşmak istiyorum. Yakında Cihangir Yoga'da da bir eğitimimiz olacak.

> Beslenmeyi, başarı sırrının en önemli silahlarından biri olarak görüyorum. Temel kural; dengeli beslenmek ve ana besin kaynaklarını ihtiyaca yönelik tüketmek.



Şahika Ercümen tarifi...
Ev yapımı çikolata

1 porsiyon
Hazırlama süresi: 70 dakika
✓ **Glutensiz**
✓ **Vejetaryen**
✓ **Süt ürünü içermez**

- 6 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 8 yemek kaşığı (veya aldığı kadar) kakao tozu
- 4 adet hurma
- 8 adet badem

1 Önce Hindistan cevizi yağını ve kakao yağını eğer yoksa sadece bir tanesini kısık ateşte ısıtın. Yağın hemen eridiğini fark edeceksiniz. Kısık ateşte çözünen yağın içine kakao tozunu atıp iyice karıştırın.
2 Sürülebilir kıvama gelene kadar kakao ekleyebilirsiniz. Karışımınız biraz yoğun bir kıvam almalı. Bunun içine küp küp kestiğiniz hurmaları ve ufaladığınız bademleri ekleyin.
3 Bu karışımı düz bir kaba dökün ve buzdolabına kaldırın. Yaklaşık bir saat kadar soğumasını bekleyin. Buzdolabından çıkarttıktan sonra bir spatula yardımıyla kaptan ayırın.

DÜŞÜK KALORİ | DÜŞÜK YAĞ | DÜŞÜK ŞEKER | VEGAN

TARİFLER

• 30 dakikada hazırlayacağınız pratik lezzetler • Sağlıklı tarifler • Tatlı krizine son



BAHARIN CANLILIĞI!

Bahar ayları yaklaştıkça, taptaze meyveler raflara ve tezgahlara geri dönüyor. Biz de onları en güzel Akdeniz tarifleri ile karşılamayı planlıyoruz. Kıymanın da tadını en harika şekilde açığa çıkaracak bu lezzet maceramızda, tatlıları da es geçmedik. Çay saatleriniz de bahar rüzgarından payına düşeni alacak. değişiklikleri daha kolay hayata geçirebilirsiniz.

İşin zor kısmını sizler için hallettik!

✓ Tariflerimiz taze, besleyici, kolay bulunabilir ve ucuz malzemelerden oluşuyor.
✓ Tüm ana yemeklerde en az iki porsiyon sebze kullanarak sağlıklı bir öğün tüketmeye özen göstereceğiz. Ayrıca tariflerimiz ideal porsiyon boyutlarına göre hazırlandı.
✓ Tüm tariflerimiz diyetisyenlerimizin denetiminden geçirildi ve aşırı kalori, doymuş yağ, sodyum ya da şeker barındırmadığından emin olduk.
✓ Her tarifimizin eksiksiz bir besin analizi yapıldı. Tariflerimizin günlük besin ve enerji ihtiyacınızın ne kadarını karşıladığını görebilirsiniz.

Yemek yazarlarımız işinin ehli diyetisyenlerle birlikte çalışarak bu sağlıklı tarifleri sizlerle buluşturdu.

Sağlıklı ve Lezzetli ARA ÖĞÜNLER

Sağlıklı beslenmede tatlının yeri olmadığına inananlardan mısınız? Sağlıklı yaşam menünüzde tatlı ve lezzetli tariflerimize yer açın!



DİYETİSYEN SELİN SEZGİN



SAĞLIKLI YAŞAM, SAĞLIKLI BESLENME DERKEN BELKİ DE **en çok özlediğimiz ve kendimize hâkim olamadığımız besinler tatlılar...** Tatlıyı normalde çok sevmeyen bireylerde bile hem mevsimsel hem de özellikle kadınlarda belirli dönemlerde bu istek artabiliyor. Peki canımız bu kadar tatlı çekerken sağlıklı beslenmede tatlının hiç mi yeri yok? Tabii ki doğru porsiyon ve içerikte hazırlanırsa, günde bir ara öğününüzde bu güzel lezzetlere de yer verebiliriz. Ancak seçimlerimizde dikkat etmemiz gereken birkaç önemli nokta var:

1. Dünya Sağlık Örgütü, ara öğünlerin 110 kaloriden az olmasının sağlıklı olduğunu belirtmektedir. Danışanlarıma 100-150 kalori arasında ara öğünler yapmasını öneren bir diyetisyen olarak sizin de ilk olarak aldığınız kaloriye dikkat etmenizi öneririm.
2. Ara öğünler; doygunluk sağlayacak ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olacak içerikte olmalıdır. Bunun için de karbonhidrat, protein ve yağ içeriği dengeli alternatifleri tercih etmelisiniz.
3. Tatlı içerikli ara öğünlerde trans yağ ve şeker içermeyen; tatlı tadını kuru meyve, bal ve pekmez gibi doğal tatlandırıcılardan alan alternatifleri tercih etmelisiniz.

Tam da bu özelliklere sahip hazırladığım 5 harika tarifi sizlerle paylaşmak istiyorum. Afiyet olsun...





Bitter çikolatalı trüf
16 adet

- ½ su bardağı çiğ badem
- 1 kalıp (15 kare) %83 kakaolu bitter çikolata
- 1 su bardağı rendelenmiş hindistan cevizi
- ½ su bardağı hindistan cevizi sütü
- ½ su bardağı elenmiş kakao
- Vanilya

İlk olarak bademleri tavada 10 dakika kavurun ve soğuması için bir kenara alın. Bitter çikolatayı benmari usulü eritip bir kenara koyun. Hindistan cevizi ve Hindistan cevizi sütünü 30 saniye rondodan geçirin. Kavrulmuş bademleri de ekleyerek karışımı 30 saniye daha rondodan geçirin. Bu karışımı bir kaba alın ve erittiğiniz çikolatayı ekleyerek karıştırın. Daha sonra 1 saat buzdolabında soğutun. Karışım soğuduktan sonra 1 kaşık yardımıyla yuvarlak şekiller verin ve yüzeyi iyice kaplanana kadar trüfü kakaoda yuvarlayın. Tüketmeden önce 30 dakika daha soğutun.
1 tane trüf için enerji: 96 kalori

İncirli kurabiye
18 adet

- 4 adet kuru incir
- 1 adet muz
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- ½ su bardağı rendelenmiş hindistan cevizi
- ½ su bardağı ceviz içi
- 1 çay bardağı yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

İlk olarak incirleri 5 dakika kadar sıcak suda bekletin. Muzu ve yumuşayan incirleri parçalara ayırın. Tüm malzemeyi robottan geçirin ve kıvamlı bir hamur elde edin. Bu hamuru 16 eşit parçaya ayırın ve yuvarlak şekil verin. Kurabiyeleri, yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin ve 180 derecede yaklaşık 15-20 dakika pişirin.
1 tane incirli kurabiye için enerji: 72 kalori





Kakaolu fit toplar
18 adet

- 7 adet hurma
- 4 adet günkurusu kayısı
- ½ büyük boy muz
- ½ çay bardağı çiğ fındık
- 1.5 çay bardağı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı süt
- Süsleme için: Hindistan cevizi

Hurmalarınız çok kuruysa ilk önce sıcak su koyduğunuz bir kasenin içinde hurmaları yumuşamaya bırakın. Yumuşayan hurmaların çekirdeklerini çıkarın. Hurma, muz, gün kurusu kayısı ve sütü rondodan geçirin. Bu karışıma; yulaf ezmesi, tarçın ve kakao ilave ederek birkaç kez daha rondoyu çalıştırın. Son olarak içerisine fındıkları ekleyerek karışımı bir kaşık yardımıyla birbirine yedirin. Hazırladığınız harçtan minik parçalar alarak yuvarlayın ve süsleme için üzerlerine Hindistan cevizi serpin. Kakaolu fit topları 1-2 saat buzdolabında soğumaya bıraktıktan sonra afiyetle tüketebilirsiniz.
1 tane kakaolu fit top için enerji: 48 kalori

Hindistan cevizli elma topları
32 adet

- 3 adet yeşil elma
- 3 adet kırmızı elma
- 3 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- ½ çay bardağı fındık
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay bardağı badem sütü
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi (harcı için)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı vanilya
- Süsleme için: Hindistan cevizi

İlk olarak fındıkları rondodan geçirin. Ayrı bir yerde kabuklarınızı soyduğunuz elmaları rendeleyin ve elmaların suyunu elinizle iyice sıkın. Kuru üzüm, yulaf ezmesi, hindistan cevizi ve badem sütünü rendelenmiş elmalara ekleyerek karıştırın. Süt yardımıyla yulafların yumuşamasını sağladıktan sonra bal, fındık, tarçın ve vanilyayı ekleyerek karıştırın. Hazırladığınız karışımdan ufak parçalar alarak yuvarlayın ve hindistan cevizi tozuna bulayın. Elma toplarını, yağlı kağıt üzerinde 160 derece fırında 15 dakika pişirin. Elma toplarını isterseniz çiğ olarak da tüketebilirsiniz.
1 tane hindistan cevizli elma topu için enerji: 32 kalori





Smoothie bowl
2 porsiyon

- ½ adet muz
- 1 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1 çay bardağı süt

Süsleme için:
- 1 yemek kaşığı nar
- ¼ adet muz
- 6 adet yaban mersini
- 3 adet çiğ badem
- 1 tatlı kaşığı kenevir tohumu

Tüm malzemeyi blender ile karıştırınız. Bir kaseye aldıktan sonra üzerini süsleyiniz.
1 porsiyon smoothie bowl için enerji: 130 kalori

Rengarenk ÇORBALAR

Rengarenk ve mevsimlik sebzelerin lezzetleriyle dolup taşan bu üç ekonomik çorba oldukça sağlıklı...

Pancar, elma ve zencefil çorbası

4 porsiyon
Pişirme süresi: 40 dakika
✓ **Vejetaryen** ✓ **Glutensiz**

- 1 doğranmış soğan
- 2 sap doğranmış kereviz
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 500 g doğranmış pancar
- Ayçiçek yağı
- 1 doğranmış elma
- 3 cm'lik doğranmış taze zencefil
- ½ tatlı kaşığı çekilmiş kimyon
- 800 ml az tuzlu sebze suyu
- 40 g az yağlı yoğurt ve taze fesleğen yaprakları

1 Soğan, kereviz, sarımsak ve pancarı geniş ve yapışmaz bir tencereye alın ve 5 dakika pişirin. Ara sıra karıştırarak yumuşatın.
2 Elma, zencefil, kimyon ve sebze suyunu tencereye ekleyin. Orta ateşte kaynatın ve altını kısıp kapağını kapatarak 35 dakika kısık ateşte kaynatın.
3 Çorbayı mutfak robotundan geçirin. Bir kaşık yoğurt üzerine fesleğen yaprağı serperek servis edin.



Bir porsiyonu

Kalori: 113	Şeker: 16,6 g
Protein: 3,7 g	Lif: 5,9 g
Toplam yağ: 1 g	Tuz: 0,4 g
Doymuş yağ: 0,3 g	Kalsiyum: 73 mg
Karbonhidrat: 19,1 g	Demir: 1,9 mg

Bezelye ve rezene çorbası

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika
✓ **Vejetaryen** ✓ **Glutensiz**
✓ **Süt ürünü içermez**

- 2 doğranmış rezene soğanı
- 1 doğranmış pırasa
- 1 orta boy patates
- 3 diş doğranmış sarımsak
- 1 litre az tuzlu sebze suyu
- 250 g dondurulmuş bezelye
- Taze maydanoz

1 Rezene, pırasa, patates, sarımsak ve sebze suyunu geniş ve kapaklı bir sos tenceresine alın ve orta ateşte ısıtın. Kaynadığında altını kısın ve kapağını kapatarak 20 dakika kısık ateşte pişirin.
2 Dondurulmuş bir miktar bezelyenin çözülmesini bekleyin. Geri kalanını tencereye atın. 5 dakika daha kısık ateşte pişirin.
3 Çorbayı mutfak robotundan geçirerek pürüzlerini alın ve taze çekilmiş karabiber ile çeşnilendirin. Kepçe ile kaselere bölüştürün, maydanoz ve kenara ayırdığınız bezelyelerle süsleyerek servis edin.



Bir porsiyonu

Kalori: 113	Şeker: 6,3 g
Protein: 5,9 g	Lif: 8,8 g
Toplam yağ: 1 g	Tuz: 0,2 g
Doymuş yağ: 0,1 g	Kalsiyum: 64 mg
Karbonhidrat: 15,5g	Demir: 1,9 mg

Baharatlı bal kabağı çorbası

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 45 dakika
✓ **Vejetaryen** ✓ **Süt ürünü içermez**

- 750 g çekirdekleri temizlenmiş bal kabağı
- Ayçiçek yağı
- 1 doğranmış soğan
- 2 doğranmış havuç
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 1 yemek kaşığı Fas baharatı
- 1 kırmızı acı biber
- 1 litre az tuzlu sebze suyu
- 400 g konserve nohut
- Süslemek için doğranmış taze yeşil soğan
- 4 dilim tam tahıl ekmeği

1 Fırını önceden 200 derecede ısıtın. Kabağı rosto tepsisine alın ve yağlayın. 30-35 dakika fırınlayın.
2 Kabak fırınlanırken soğanları ve havuçları yağladığınız geniş, kapaklı ve yapışmaz bir tencereye alın. Orta ateşte 5 dakika pişirin ve ara sıra karıştırın.
3 Sarımsak, baharat, acı biberin üçte ikisi ve sebze suyunu tencereye ekleyin. İyice karıştırın, kaynadığında altını kısarak 10 dakika kısık ateşte pişirin.
4 Kabak yumuşadığında kabuklarını ayıklayıp nohutlarla birlikte tencereye atın. Altını kısın, kapağını kapatın ve 10 dakika kısık ateşte pişirin.
5 Çorbayı mutfak robotundan geçirin. Geri kalan acı biberleri ekleyin. Üzerine taze soğanları serpiştirip tam tahıl ekmeği ile servis edin.



Bir porsiyonu

Kalori: 324	Şeker: 16,1 g
Protein: 13,2 g	Lif: 12,8 g
Toplam yağ: 3,9 g	Tuz: 0,8 g
Doymuş yağ: 0,6 g	Kalsiyum: 204 mg
Karbonhidrat:52,4g	Demir: 4,1 mg

Pancar, elma ve zencefil çorbası





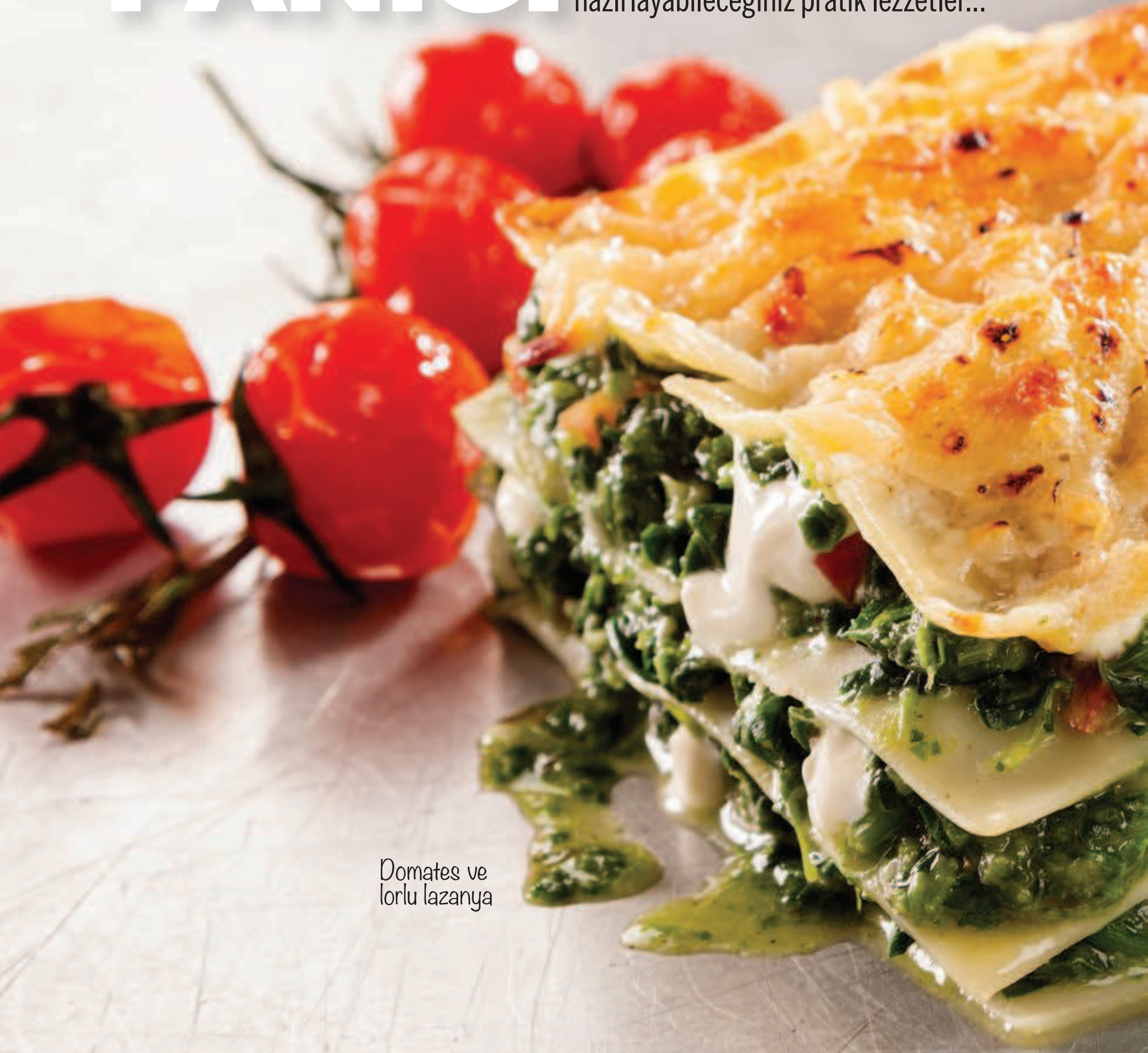
Bezelye ve rezene çorbası

Baharatlı bal kabağı çorbası



AKŞAMÜSTÜ PANİĞİ

Hafta içi akşamları ne yiyeceğim derdine son. Sadece 30 dakika içinde, telaşsız hazırlayabileceğiniz pratik lezzetler...



Domates ve lorlu lazanya

İhtiyacınız olanlar...


Lazanya


Domates


Körpe ıspanak


Az yağlı lor


Fesleğen pesto

Ek olarak

+ Çam fıstığı
+ Parmesan
+ Karışık yaprak sebzeler

PAZARTESİ

Domates ve lorlu lazanya

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika
✓ **Vejetaryen**
✓ **Diyabet dostu**

- 4 kat lazanya, 6 kare şeklinde kesilmiş
- 400 g salkım domates
- 300 g körpe ıspanak
- 1 bardak taze az yağlı lor
- ¼ bardak fesleğen pesto
- 2 yemek kaşığı kavrulmuş çam fıstığı
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan
- 4 bardak karışık yaprak sebze, servis için

1 Lazanya katlarını bir tencerede kaynar suda 5 dakika pişirin. Al dente (normalden biraz daha az pişecek) usulü olacaktır. Suyunu süzün ve üzeri örtecek kadar ılık su ekleyerek katların birbirine yapışmasını engelleyin.

2 Bu esnada, geniş ve yapışmaz bir tavayı zeytinyağı ile yağlayın ve orta ateşte ısıtın. Domateslerin yarısını tavaya alın ve 1-2 dakika pişirin. Tavadan alın ve kenara ayırın. Geri kalan domatesleri bu kez 3-4 dakika pişirin. Tavada ezin ve bir kaba aktarın. İki parti halinde ıspanakları öldürene kadar pişirin ve tavayı ateşten alın.

3 Servis tabağında lazanyaları arasında ezilmiş domates, ıspanak, lor ve pesto sosunu yayarak kat kat dizin. Üzerine Parmesan rendesi, çam fıstığı ve geri kalan domatesleri serpin. Salata yaprakları ile servis edin.

Pişirme tüyosu Lazanyayı glutensiz yapmak istiyorsanız, glutensiz lazanya hamuru alın ve pestonun da glutensiz olmasına dikkat edin.

DÜŞÜK KALORİ · YÜKSEK LİF · DÜŞÜK SODYUM · YÜKSEK KALSİYUM · 3 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 380	Şeker: 5,8 g
Protein: 18,7 g	Lif: 6,3 g
Toplam yağ: 19,6 g	Sodyum: 401 mg
Doymuş yağ: 5,9 g	Kalsiyum: 280 mg
Karbonhidrat: 29,3 g	Demir: 3,6 mg

İhtiyacınız olanlar...


Patates


Somon fileto


Maydanoz

Ek olarak

+ Paprika
+ Taze soğan
+ Karışık sebzeler

YÜKSEK PROTEİN

YÜKSEK LİF

DÜŞÜK SODYUM

4 PORSİYON SEBZE

SALI

Kremalı patates salatası ile kızarmış somon

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika
✓ **Diyabet dostu**

- 600 g küçük patates, iyice temizlenmiş fakat kabukları üzerinde
- 4 x 150 g derisi ile kılçıksız somon fileto
- 2 tatlı kaşığı paprika
- 1 x 150 g kırmızı biberli haydari
- 2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze soğan
- 600 g karışık sebzeler

1 Patatesleri 15 dakika haşlayın. Suyunu süzün ve soğumaya bırakın.
2 Bu esnada somonu zeytinyağı ile yağlayın ve üzerine paprika serpin. Yapışmaz bir kızartma tavasını orta-yüksek ateşte ısıtın. Somonun derisi aşağıda olacak her iki tarafını 2-3 dakika pirin.
3 Patatesleri lokmalar halinde doğrayın ve geniş bir kaseye alın. Haydari, maydanoz ve taze soğanları ekleyerek iyice karıştırın.
4 Sebzeleri istediğiniz dirilikte pişirin. Somonu patates salatası ve sebzelerle birlikte servis edin ve üzerine maydanoz serpin.
Not Salataya kremamsı bir doku kazandırmak için haydari kullandık. Siz buna benzer başka bir şey daha kullanabilirsiniz.

Kremalı patates salatası ile kızarmış somon

Bir porsiyonu

Kalori: 506	Şeker: 7,8 g
Protein: 46,7 g	Lif: 13,5 g
Toplam yağ: 17,6 g	Sodyum: 201 mg
Doymuş yağ: 4,9 g	Kalsiyum: 111 mg
Karbonhidrat: 32,7 g	Demir: 4,3 mg

İhtiyacınız olanlar...



Misket limon



Mısır



Yer fıstığı



Dolmalık biber

Ek olarak

+ Hindistancevizi suyu
+ Köri tozu
+ Havuç
+ Kabak
+ Göğüs tavuk

ÇARŞAMBA

Fıstık sosu ile körili tavuk ve sebze noodle

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika
✓ **Glutensiz**
✓ **Süt ürünü içermez**
✓ **Diyabet dostu**

- ¼ bardak tuzsuz kavrulmuş yer fıstığı ve fazladan 1 yemek kaşığı iyice doğranmış fıstık
- 1 bardak az yağlı Hindistan cevizi suyu
- 2 yemek kaşığı limon suyu, fazladan servis için dörde bölünmüş bir misket limonu
- 2 yemek kaşığı glutensiz köri tozu
- 2 koçan mısır
- 2 büyük boy havuç
- 2 büyük boy kabak
- 1 demet uzun şeritler halinde dilimlenmiş kuşkonmaz
- 1½ bardak lif lif ayrılmış derisiz göğüs tavuk

1 Fıstıkları iyice öğütün ve bir sos tenceresinde hindistan cevizi suyu, limon suyu ve köri tozu ile karıştırın. Kaynatın ve altını kısarak kapağı açık vaziyette 5 dakika suyunu çektirin.
2 Bir yandan mısırları kaynatın ya da buharda pişirin. Tanelerini bir bıçak yardımı ile ayıklayın.
3 Spiral kesici yardımı ile havuç ve kabakları noodle şeklinde kesin. Geniş bir kaseye mısır, kuşkonmaz ve tavuklarla birlikte koyun. Üzerine fıstık sosunu dökün ve iyice bulayın. 5 dakika bekleyin. Üzerine fazladan kenara ayırdığınız doğranmış fıstıkları serpiştirip limon dilimleri ile servis edin.
Pişirme tüyosu Kuşkonmazı şerit şerit kesmek için sebze soyacağı kullanabilirsiniz.
Not İsterseniz üzerine taze kişniş ya da doğranmış kırmızı biber serpebilirsiniz.

DÜŞÜK KALORİ · YÜKSEK PROTEİN · YÜKSEK LİF · DÜŞÜK SODYUM · 3 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 378	Şeker: 5,9 g
Protein: 42,6 g	Lif: 7,8 g
Toplam yağ: 12,9 g	Sodyum: 79 mg
Doymuş yağ: 5,4 g	Kalsiyum: 80 mg
Karbonhidrat: 18,4 g	Demir: 3,7 mg

Fıstık sosu ile körili tavuk ve sebze noodle

İhtiyacınız olanlar...


Dana but


Az yağlı beyaz peynir


Kırmızı biber


Salatalık


Limon

Ek olarak

+ Kuru kekik
+ Zeytinyağı & kırmızı soğan
+ Ekşi maya ekmeği

PERŞEMBE

Kekikli beyaz peynirli dana şiş

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika
✓ **Diyabet dostu**

- 500 g kuşbaşı dana but
- 2 tatlı kaşığı kuru kekik
- 2 orta boy kırmızı biber
- 1 büyük boy kırmızı soğan, 16 parçaya bölün
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 orta boy dikine ikiye bölünüp dilimlenmiş salatalık
- 1/3 bardak limon suyu, ayrıca limon kabuğu rendesi
- 75 g beyaz peynir
- 8 küçük dilim tam tahıl ekşi maya ekmeği

1 Etleri orta boy bir kaseye alın ve üzerine 1½ tatlı kaşığı kekik serpip karıştırın.
2 1½ kırmızı biberi 24 dilim olacak şekilde doğrayın. Soğan, biber ve etleri 8 metal ya da tahta şişe geçirin. Zeytinyağı ile yağlayın.
3 Geniş bir yapışmaz tavayı orta/yüksek ateşte kızdırın. Şişleri döndürerek 6-8 dakika pişirin.
4 Bir yandan arta kalan biberleri ince ince doğrayın. Salatalık ve biberleri servis tabağına dizin. Üzerlerine 1 yemek kaşığı limon suyu gezdirin. Beyaz peynir ve geri kalan kekiği küçük bir kasede karıştırın ve sebzelerin üzerine yayın.
5 Şişleri servis tabağına alın. Geri kalan limon suyunu sıcak tavaya alın ve kaynatın. Kaşık yardımı ile tavada kalan et suyunu limon suyunda çözün ve kaşıkla şişlerin üzerine gezdirin. Ekşi maya ekmeğiyle servis edin. Servis tabağına son olarak limon kabuğu rendesi serpebilirsiniz.

Pişirme tüyosu Şişleri 10 dakika suda bekleterek yanmalarını engelleyebilirsiniz.

YÜKSEK PROTEİN · YÜKSEK LİF · YÜKSEK DEMİR · 2 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 431	Şeker: 6,9 g
Protein: 42 g	Lif: 7 g
Toplam yağ: 13,1 g	Sodyum: 593 mg
Doymuş yağ: 5,2 g	Kalsiyum: 178 mg
Karbonhidrat: 31,5 g	Demir: 5 mg



Kekikli beyaz
peynirli dana şiş

İhtiyacınız olanlar...


Balkabağı


Yemeklik kabak


Yumurta


Turp


Az yağlı humus

Ek olarak

+ Kendinden kabaran un
+ Acılı pesto sosu
+ Körpe yaprak sebzeler

CUMA

Acılı pesto sos ile humuslu balkabaklı mücver

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika
✓ **Vejetaryen**
✓ **Diyabet dostu**

- 500 g soyulmuş ve rendelenmiş balkabağı
- 2 büyük boy soyulmuş, rendelenmiş, fazla suyu sıkılmış yemeklik kabak
- 1 hafif çırpılmış yumurta
- ½ bardak un
- 1 yemek kaşığı acılı pesto sosu
- 80 g körpe ıspanak ve pancar yaprağı salatası
- 3 adet kibrit çöpü şeklinde dilimlenmiş kırmızı turp
- 1/3 bardak az yağlı humus

1 Balkabağı, yemeklik kabak, yumurta ve unu geniş bir kasede karıştırın.
2 İki tatlı kaşığı zeytinyağını geniş bir yapışmaz tavada ısıtın. Kabak karışımı ile hazırladığınız hamur ile, her birinde ¼ bardaklık hamur kullanarak 6 mücver köftesi hazırlayın ve tavaya atın. İki yüzünü de üçer dakika kızartın ve bir kenara ayırın.
3 Pesto sosu ile 2 tatlı kaşığı zeytinyağını küçük bir kasede karıştırın. Salata yapraklarını ve doğranmış turpları da orta boy bir kasede karıştırın.
4 Her tabağa 1 yemek kaşığı humusu yayın. Üzerine mücver ve salataları yerleştirip pesto sos gezdirerek servis edin.

DÜŞÜK KALORİ
DÜŞÜK SODYUM
3 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 296	Şeker: 9,5g
Protein: 8,7g	Lif: 4,4g
Toplam yağ: 15,7g	Sodyum: 234mg
Doymuş yağ: 2,4g	Kalsiyum: 62mg
Karbonhidrat: 27,6g	Demir: 1,4mg



Acılı pesto sos
ile humuslu
balkabaklı mücver

KIYMA İLE büyülü LEZZETLER

Derin dondurucunuzda hazır bulundurduğunuz kıymalar ile bir lezzet macerasına çıkmaya hazır mısınız? Bu benzersiz tariflerle ailenizin damak tadını şenlendirin.



YÜKSEK PROTEİN | YÜKSEK LİF | YÜKSEK DEMİR | 2 PORSİYON SEBZE

Çin usulü kıymalı noodle

Bir porsiyonu

551 kalori	Şeker: 7.1 g
Protein: 43.8 g	Lif: 12.1 g
toplam yağ: 16.9 g	Sodyum: 777 mg
Doymuş yağ: 5.5 g	Kalsiyum: 74 mg
Karbonhidrat: 45.9 g	Demir: 5.5 mg

Meksika usülü Naço Dolma

YÜKSEK PROTEİN

YÜKSEK LİF

YÜKSEK SODYUM

YÜKSEK DEMİR

3 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 477	Şeker: 10.6 g
Protein: 27.5 g	Lif: 12.7 g
toplam yağ: 24.1 g	Sodyum: 197 mg
Doymuş yağ: 6.7 g	Kalsiyum: 171 mg
Karbonhidrat: 29.8 g	Demir: 5 mg



Çin usulü kıymalı noodle

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
✓ **Süt ürünü içermez**

- 2 tatlı kaşığı susam yağı
- 500 g yağsız dana kıyma
- 2 tatlı kaşığı ezilmiş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
- 2 tatlı kaşığı uzak doğu çeşnesi (beş baharat)
- 1 tatlı kaşığı az tuzlu soya sosu
- 1 tatlı kaşığı istiridye sosu
- ¼ bardak pirinç şarabı ya da sek şeri
- 600 g dondurulmuş, yemeye hazır sebzeler
- 200 g kurutulmuş yumurtalı noodle
- 1 tatlı kaşığı mısır unu
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam

1 Yağı tavada orta/yüksek ateşte kızdırın. Kıyma, sarımsak, zencefil ve çeşniyi tavaya alın. Karıştırarak kıymayı ufalayın ve iki dakika pişirin. Soya sosu, istiridye sosu ve pirinç şarabını ekleyin ve bir dakika suyunu çektirin. Sebzeleri tavaya alın ve hızlı karıştırarak ısıtın.
2 Bir yandan noodle'ları paketteki tarife göre hazırlayın. Al dente usülü olması yeterlidir. Suyunu süzün ve bir yemek kaşığı suyu saklayın.
3 Mısır unu ve noodle'dan sakladığınız bir yemek kaşığı suyu karıştırın. Karışımı kıyma ve sebzelere ekleyin ve sos biraz koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Noodle'ları 4 servis kasesine bölüştürün ve üzerine kıyma ve sebze karışımından ekleyin. Susamla süsleyin.

Püf noktası: Yağsız kıymadaki doymuş yağ oranı daha düşüktür.



Meksika usulü naço dolmalar

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika
✓ **Diyabet dostu**
✓ **Glutensiz**

- 4 orta boy ikiye bölünmüş kırmızı dolmalık biber
- 1 küçük ince kıyılmış soğan
- 250 g yağsız dana kıyma
- 1-1½ tatlı kaşığı toz acı biber
- 2 yemek kaşığı ilave tuzsuz domates salçası
- 2 orta boy küp küp doğranmış domates
- 1 x 400 g ilave tuzsuz konserve fasülye
- 2 yemek kaşığı az yağlı rendelenmiş çedar peyniri
- 2 bardak sade mısır cipsi

Salsa

- 1 x 125 g konserve mısır
- 1 küp küp doğranmış avokado
- 2 yemek kaşığı misket limonun suyu

1 Fırını 200 derecede önceden ısıtın ve bir fırın tepsisine fırın kağıdı serin. Dolmalık biberleri kap gibi duracak şekilde tepsiye dizin.
2 Yapışmaz bir kızartma tavasını orta ateşe alın ve zeytinyağı ile yağlayın. Soğanları 2 dakika soteleyip kıymayı ve acı biberi ekleyin. Kıymaları ufalayarak 2 dakika pişirin. Domates salçası, doğranmış domates ve fasulyeleri ekleyip 2 dakika daha pişirerek suyunu çektirin. ¼ bardak su ekleyerek isterseniz seyreltebilirsiniz.
3 Kıymalı iç malzemeyi biberlere doldurun ve üzerine rendelenmiş çedar peyniri serpin. Üzerlerini bir fırın kağıdı ile ve bir kat da folyo ile örtün ve 10 dakika fırınlayın. Ardından üstünü açın ve 10-15 dakika daha fırınlayın.
4 Mısırı avokado ve limon suyu ile karıştırarak salsa yapın. Naço biber dolmalarının yanında mısır cipsi ile servis edin.

Orta Doğu usulü köfte

4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 40 dakika
✓ **Diyabet dostu**

- 500 g az yağlı dana kıyma
- 1 yemek kaşığı ince bulgur
- 1 hafif çırpılmış yumurta
- 1 küp doğranmış soğan
- 2 tatlı kaşığı ezilmiş sarımsak
- 1 yemek kaşığı harissa baharatı
- 1 orta boy rendelenmiş havuç
- 1 orta boy rendelenmiş ve fazla suyu sıkılmış kabak
- 2/3 bardak süzülmüş ve doğranmış, yağsız közlenmiş kırmızı biber
- ¼ bardak kavrulmuş çam fıstığı
- ½ bardak hazır babagannuş sos

Tabbule

- 2/3 bardak yıkanmış ve suyu süzülmüş bulgur
- 1 büyük demet doğranmış maydanoz
- 1 bardak doğranmış nane yaprağı
- 2 büyük ince kıyılmış domates
- 1 tatlı kaşığı ezilmiş sarımsak
- 1 limonun suyu ve kabuğunun rendesi

1 Fırını 180 derecede ısıtın ve 22 santimlik bir turta kabını yağlayın.
2 Kıyma, bulgur, yumurta, soğan, ezilmiş sarımsak, harissa, rendelenmiş havuç ve kabakları geniş bir kasede karıştırın. Turta kabına bastırarak doldurun. 40 dakika fırınlayın. Pişerken gerekirse fazla suyunu alın.
3 Tabbuleyi hazırlamak için bulguru geniş bir kaseye koyun. Üzerini örtecek kadar soğuk su ekleyin ve 20 dakika yumuşamasını bekleyin. Ardından süzün ve sıkarak fazla suyunu atıp tekrar kaseye koyun.
4 Maydanoz, nane, domates, sarımsak, limon kabuğu rendesi ve suyunu ekleyin. İyice karıştırın ve çeşnilendirin.
5 Köfteleri közlenmiş biberin üzerine, kavrulmuş çam fıstığı ile servis edin. Babagannuş ve tabule ile birlikte tüketin.

Orta Doğu usulü köfte

YÜKSEK PROTEİN

YÜKSEK LİF

DÜŞÜK SODYUM

YÜKSEK DEMİR

2 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 502	Şeker: 7.9 g
Protein: 38.9 g	Lif: 11.1 g
toplam yağ: 22.9 g	Sodyum: 443 mg
Doymuş yağ: 4 g	Kalsiyum: 150 mg
Karbonhidrat: 28.9 g	Demir: 7.3 mg



Sağlık Serpiştir!

Karnınız mı kazındı? Canınız ister tatlı ister tuzlu çeksin, bu son derece sağlıklı altı kolay fikirle açlık krizlerinizi hemen bastırabilirsiniz.

SADE PİRİNÇ KEKLERİ LEZZET AÇISINDAN insanı pek de tatmin etmiyor. Bu sağlıklı garnitürlerle, basit bir pirinç kekini ya da pirinç patlağı krakerini günün her saatinde tüketebileceğiniz doyurucu bir atıştırmalığa dönüştürebilirsiniz.

Eğer hemen tüketecek vaktiniz yoksa, garnitürleri ayrı bir pakette yanınıza alın ve yemeğe müsait olduğunuzda pirinç patlağı krakerinin üzerine yayarak tüketin. Garnitürleri ile birlikte bir kraker, öğünler arasında sizi tutmaya yetecek harika bir atıştırmalık olacaktır. Gelecek sefer mideniz kazındığında bu lezzetli tarifleri deneyebilirsiniz.



Badem ezmesi, çilek ve Hindistan cevizi kurusu

✓ Glutensiz
✓ Süt ürünü içermez
✓ Vejetaryen

- ½ yemek kaşığı badem ezmesi
- 2-3 çilek
- 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi kurusu

● Badem ezmesini pirinç krakerinin üzerine sürün. Üzerine çilekleri dağıtıp hindistancevizi kurusunu serpin.



Bir porsiyonu

Kalori: 132	Şeker: 1,7 g
Protein: 5,1 g	Lif: 2,6 g
Toplam yağ: 7,8 g	Sodyum: 37 mg
Doymuş yağ: 1,9 g	Kalsiyum: 12 mg
Karbonhidrat: 9,2 g	Demir: 0,6 mg



Avokado ve kızarmış yumurta

✓ Glutensiz
✓ Süt ürünü içermez
✓ Vejetaryen

- ¼ avokado
- 2-3 biber turşusu, dilimlenmiş
- 1 çiftlik yumurtası, kızarmış
- 1 limonun suyu

● Avokadoyu pirinç krakerinin üzerine sürün. Biber turşusu dilimlerini yayın ve üzerine yumurtayı yerleştirin. Biraz limon sıkın.



Bir porsiyonu

Kalori: 239	Şeker: 0,6 g
Protein: 8,5 g	Lif: 1,4 g
Toplam yağ: 19,1 g	Sodyum: 133 mg
Doymuş yağ: 4,6 g	Kalsiyum: 36 mg
Karbonhidrat: 7,8 g	Demir: 1,5 mg



Humus, domates, salatalık ve maydanoz

✓ Glutensiz
✓ Süt ürünü içermez
✓ Vejetaryen

- ½ yemek kaşığı humus
- 2-3 dilim domates
- 3-4 dilim salatalık
- 2 tatlı kaşığı doğranmış maydanoz

● Humusu pirinç krakerine sürün. Üzerine domates ve salatalıkları dizip maydanoz serpin.



Bir porsiyonu

Kalori: 75	Şeker: 1,9 g
Protein: 2,6 g	Lif: 2,6 g
Toplam yağ: 2,2 g	Sodyum: 76 mg
Doymuş yağ: 0,3 g	Kalsiyum: 28 mg
Karbonhidrat: 9,7 g	Demir: 0,9 mg



Fıstık ezmesi, muz ve tarçın

✓ Glutensiz
✓ Süt ürünü içermez
✓ Vejetaryen

- ½ yemek kaşığı fıstık ezmesi
- ½ muz, dilimlenmiş
- ½ tatlı kaşığı çekilmiş tarçın

● Fıstık ezmesini pirinç kekine sürün, üzerine muz dilimlerini yayın ve tarçın serpin.



Bir porsiyonu

Kalori: 154	Şeker: 7,6 g
Protein: 5,1 g	Lif: 3,7 g
Toplam yağ: 6,9 g	Sodyum: 35 mg
Doymuş yağ: 1,1 g	Kalsiyum: 18 mg
Karbonhidrat: 16,5g	Demir: 1 mg



Somon füme, avokado, gebre

✓ Glutensiz
✓ Süt ürünü içermez

- 1-2 dilim somon füme
- ¼ avokado, dilimlenmiş
- 1 tatlı kaşığı gebre

● Somon fümeleri pirinç krakerinin üzerine yayın. Üzerine avokado dilimlerini dizin ve gebre serpin.
Tüyo: İsterseniz üzerine maydanoz da serpebilirsiniz.



Bir porsiyonu

Kalori: 196	Şeker: 0,7 g
Protein: 7,9 g	Lif: 2,3 g
Toplam yağ: 14,4 g	Sodyum: 378 mg
Doymuş yağ: 3,2 g	Kalsiyum: 15 mg
Karbonhidrat: 7,7 g	Demir: 0,7 mg



Tahin, ahududu, kakao nibi ve hindistan cevizi

✓ Glutensiz
✓ Süt ürünü içermez
✓ Vejetaryen

- ½ yemek kaşığı tahin, bir avuçtan biraz az ahududu
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi
- 1 tatlı kaşığı kakao nibi

● Tahin, ahududu ve kakao nibini karıştırıp, üzerine Hindistan cevizi rendesi serpin.



Bir porsiyonu

Kalori: 125	Şeker: 2,8 g
Protein: 3,0 g	Lif: 3,7 g
Toplam yağ: 9,4 g	Sodyum: 13 mg
Doymuş yağ: 1,6 g	Kalsiyum: 43 mg
Karbonhidrat: 4,9g	Demir: 0,8 mg

Tek öğünlük tek tarif

Biraz fazladan yeşillik kullanarak klasik bir salatayı modernize edebilirsiniz.

Tavuklu sezar salata

1 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika

- ½ bardak brokoli parçaları
- 5 sap kuşkonmaz
- 1 dilim tam tahıl ekşi maya ekmeği
- 2 bardak körpe roman marulu
- 100 g lif lif ayrılmış tavuk eti
- 1 yemek kaşığı sezar salata sosu
- 1 kayısı kıvamında pişmiş yumurta
- 1 ançüves fileto (tercihe bağlı)
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan

1 Brokoli ve kuşkonmazları buharda ya da mikrodalgada 90 saniye pişirerek hafif yumuşatın. Ekmeği kızartın ve küçük parçalara bölün.
2 Kuşkonmaz, brokoli, lahana ve tavuğu bir kaseye alın. Üzerine salata sosunu dökün, ekmek parçalarını ekleyin ve iyice karıştırın.
3 Salatayı servis tabağına aktarın ve üzerine yumurtayı dörde bölerek yerleştirin. Kullanıyorsanız ançüvezi de bu aşamada ekleyin. Karabiber ile çeşnilendirin ve rendelenmiş parmesan serpin.

Pişirme Tüyosu Yumurtayı kayısı yapmak için, kaynar suya atıp 5 dakika bekleyin ve sudan alıp hemen soğuk sudan geçirin. **hfg**



YÜKSEK PROTEİN
YÜKSEK LİF
3 PORSİYON SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 456	Şeker: 7,9 g
Protein: 46,2 g	Lif: 6,8 g
Toplam yağ: 19,2 g	Sodyum: 822 mg
Doymuş yağ: 5,6 g	Kalsiyum: 194 mg
Karbonhidrat: 20,6 g	Demir: 4,3 mg

Portakalla ağzınızı tatlandırın!

Son derece hafif ve glutensiz bu portakallı kekin lezzeti aklınızı alacak.



Portakallı rüya kek

8 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 35 dakika
✓ **Glutensiz**

- 6 yumurta
- ½ bardak pudra şekeri
- 1 bardak taze sıkılmış portakal suyu
- 1 bardak hindistancevizi unu
- 1 tatlı kaşığı vanilya esansı
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- Az yağlı yoğurt, servis için

1 Fırını 190 derecede önceden ısıtın. Yumurta ve şekeri mutfak robotunda karıştırın. Ardından geri kalan malzemeleri de ekleyerek (yoğurt hariç) iyice karıştırın.
2 Kek kalıbını yağlayın. Hamuru kalıba dökün ve 35 dakika fırınlayın. Keke bir kürdan batırdığınızda kürdan temiz çıkıyorsa kekinizin içi pişmiş demektir. İçi pişmediyse fırının sıcaklığını 150 dereceye indirin ve 10 dakika daha bekleyin.
3 Keki fırından alın ve 5 dakika soğumaya bırakın. Geniş bir kek tepsisine ters çevirerek çıkarın, dilimleyin ve birer kaşık yoğurt ile servis edin.
Püf noktası: Pudra şekeri kullanmazsanız bile kekiniz tatlı olacaktır.

YÜKSEK PROTEİN

Bir porsiyonu (1 yemek kaşığı yoğurt ile)

Kalori: 197	Şeker: 17.8 g
Protein: 9.6 g	Lif: 2.0 g
Toplam yağ: 5.3 g	Sodyum: 120 mg
Doymuş yağ: 2.6 g	Kalsiyum: 40 mg
Karbonhidrat: 27.8 g	Demir: 1.5 mg

SAĞLIĞA MAKSİMUM FAYDA SAĞLAYAN 4 ÖZEL YİYECEK

Yediklerimizin sağlığımızın temelinde önemli rol oynadığını biliyoruz. Doğal etkileri nedeniyle mutlaka hergün tüketmemiz gereken 4 özel yiyeceği sizlerle paylaşıyoruz...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



FONKSİYONEL ETKİLİ BESİN BİLEŞENLERİ SAYESİNDE organlarımızı spesifik bir şekilde koruyucu ya da tedavi etmeye yardımcı doğal besinlerin bulunması, sağlığımızı korumak adına büyük şans. Yiyeceklerimizin sağlığımızın temelinde önemli rol oynadığını biliyoruz. Özellikle bazı özel yiyecekler, doğal etkileri nedeniyle her gün mutlaka tüketildiğinde karaciğer, böbrek, beyin ve bağırsakları zinde tutabilme kabiliyetlerine sahiptir. Bazı doğal yiyecekler ise metabolizmayı düzenleme ve kansızlık gibi hastalıkların tedavisinde az miktar tüketmeyle çok büyük yararlı etkiler gösterebilmektedirler. İşte doğanın bize sunduğu katkısız ama yararlı besinler...

Dinç Bir Kalp İçin BUĞDAY

Küçücük buğday tanesi tahmin ettiğinizden fazla faydalı. B1, B2, folik asit, E vitamini, kalsiyum, fosfor, bakır, çinko demir ve diyet lifinin saf ve yararlı halini saklayan doğal bir besin. Hiçbir işleme ihtiyaç duymaksızın direkt sofralarımızda rahatlıkla yiyebileceğimiz bitkisel sağlıklı besin buğday, içerdiği lignan ve fitokimyasallar sayesinde kalbin dinç kalmasını sağlar. Birçok araştırma, diyet lifleri sayesinde kalbe giden damarların temizlenmesinde görev yapan tam buğday tanesi sayesinde, kalp krizinden dahi koruyacak sağlıklı besin bileşenlerini barındırdığının altını önemle çizmektedir. Doğanın bize sunduğu bu besin değeri yüksek yiyeceği her gün yemek, bağırsak sağlığından safra kesesi taş oluşumunu önlemeye kadar fayda sağlar. 1 kase dolusu buğdayı kendi suyunda haşlayıp salatalarda ya da yemeklerin yanında yemeniz dinç kalbe sahip olmanın kapılarını aralayacaktır.

Bir kase dolusu buğdayı kendi suyunda haşlayıp salatalarda ya da yemeklerin yanında yemeniz dinç kalbe sahip olmanın kapılarını aralayacaktır.

Karaciğeri Yenilemek İçin BAL VE ARI ÜRÜNLERI

Karaciğer vücuttaki tüm toksinlerin zararlı etkilerinin ortadan kaldırılması için çalışan bir organdır. Karaciğerin detoksifiye edici özelliği olduğundan zararlı bileşiklerin vücutta yoğun bulunması, bu önemli organda fibroz yani sertleşmeyi arttırarak çalışma kapasitesinde harabiyete neden olabilir. Bal, polen, arı sütü ve propolis; antioksidan etkiye sahip beta-karoten, C vitamini, fenolik asitler, antosiyaninler, metabolizma düzenleyici B grubu vitaminleri ve demirden çinkoya kadar farklı mineralleri biyolojik değeri yüksek etkide içerir. Bu özellikleriyle, karaciğeri toksinlerden koruma mekanizmalarının çalışmasında yararlı rol üstlenebilmektedirler. Bal, polen ve propolisin, karaciğerde oksidatif stresi azaltarak organın zararlı bileşikleri hızla detoks etmesinde etkili olduğu görüşü belirtilmektedir. Bazı araştırmalar karaciğerde harabiyetin göstergesi olan AST ve ALT enzimlerinin düzenli bal, propolis ve polen tüketenlerde azaltılabileceğini göstermiştir. Bu nedenle ülkemizde de rahatlıkla bulabileceğimiz laboratuvar analizinden geçmiş güvenilir markaların balından günde 1-2 yemek kaşığı, arı sütü ve bal karışımından 1.5 tatlı kaşığı, arı sütü, bal ve polen karışımından 2 tatlı kaşığı, arı sütü, bal ve propolisden 1 tatlı kaşığı, arı sütü, bal, polen ve propolis gibi bilimsel karışımından 2 tatlı kaşığı olacak şekilde 3-4 haftalık süreçlerde düzenli olarak arı ürünlerini değiştirerek kür halinde kullanmanızı öneririm. Bu arı ürünleri sayesinde karaciğerin normal sağlıklı çalışmasına destek olabileceğiniz gibi bağışıklık sisteminizin güçlenmesini ve sindirim sisteminizin de korunmasında doğal bir yarar sağlayabileceksiniz. Tek dikkat etmeniz gereken bal dışındaki diğer arı ürünlerini mutlaka buzdolabında muhafaza etmeniz.





Göz, Beyin ve Kemikler İçin SÜT

İnek, koyun, manda veya keçi fark etmeksizin; katkısız, içinde bulunan laktoz süt şekeri ve miristik yağ asidi gibi besin bileşenleri nedeniyle özel koku ve tadı olan sütler, tam bir doğal sağlık koruyucu besindir. Çiğ süt, süt veren hayvanın memesinden sağıldıktan sonra çevresel birçok etmen nedeniyle koliform bakterilerden brusella ve bağırsak tüberkülozuna kadar zararlı mikroorganizmaları barındırabildiğinden mutlaka ısıl işlem yapılması gerekir. Süt çok iyi bir A vitamini kaynağıdır. Ancak sütün yağı azaldığında A vitamini içeriği de düşer. Bu nedenle sağlıklı iseniz tam yağlı süt içmenizi tavsiye ederim. Süt beyin için gerekli 400'den fazla yağ asidi, kolesterol çeşitleri ve sterol denilen bileşikler içerir. Bu yağ çeşitlerinden sifingomiyelin beyinde sinir iletimi için esansiyeldir. Ve sütte bulunan laktoz süt şekerinin bir molekül glikoz ve bir molekül galaktozdan oluşması beyin çalışması için hem enerji kaynağı hem de beyin dokusunun temeli için de gereklidir. Sağlıklı kemik yapısının ana bileşeni olan kalsiyumun da en iyi kaynağıdır. Bu nedenle yaşam boyunca her gün bir ya da iki su bardağı süt içmenizi tavsiye ederim.



Yumurtanın sarısı leşin adlı süper besin öğesinden çok zengin olup karaciğerin yenilenmesinde etkilidir.



Karaciğer, Beyin ve Kuvvetli Kaslar İçin YUMURTA

Kalsiyum karbonattan oluşan kabuğunun içinde doğanın bize sunduğu sağlık iksiri bulunan yumurta, yenildiğinde içindeki protein yüzde 100 sindirildiğinden, örnek besin olarak gösterilmektedir. Bilimsel araştırmalar; proteinin vücutta biyolojik değeri açısından örnek alınan doğal bir yiyecek olması, beyazı ve sarısı bir arada yenildiğinde kas yapımı için gerekli olan tüm amino asitleri etkin oranda içermesi açısından her gün düzenli olarak yenilmesini önermektedir. Yumurta içinde antibiyotik etkisi olan lizozim adlı enzimi içerir ve beyin-sinir dokusunun temel yapı taşı olan fosfolipitlerden kolinin de önemli bir kaynağıdır. Yumurtanın sarısı leşin adlı süper besin öğesinden çok zengin olup karaciğerin yenilenmesinde etkilidir. Her gün yumurtayı, sindiriminin kolay olması açısından iyi pişirerek, ana veya ara öğünde tok tutma etkisinden dolayı da düzenli olarak yemenizi öneririm. **hfg**

Ege salatası

2 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
✓ **Vejetaryen**

- 4 adet yeşil soğan
- 1 demet roka
- 1 adet kırmızı soğan
- 15-16 adet cherry domates
- 1 limonun suyu
- Zeytin
- Beyaz peynir
- Zeytinyağı
- Nar ekşisi

1 Geniş bir kase üzerine yeşil soğanları ince ince, rokayı irice doğrayın.
2 Cherry domatesleri iki parçaya ayırın ve yeşilliklerin üzerine ekleyin.
3 Kırmızı soğanı söğüş olarak doğrayın, diğer salatalık malzemelerle karıştırın.
4 Limon suyu, zeytinyağı ve nar ekşisini kasedeki malzemelere boşaltın.
5 En son üzerine zeytin ve küp küp doğradığınız peyniri de dahil edin.

5 PORSİYON SEBZE
YÜKSEK LİF
DÜŞÜK SODYUM
DÜŞÜK ŞEKER
DÜŞÜK KALORİ

KAPAK TARİFİ

Mucizenin adı ŞALGAM SUYU

Şalgam suyunun sağlık üzerinde tahmin edemeyeceğiniz kadar güzel etkileri olduğunu biliyor musunuz?

ŞALGAM SUYU; SU, EKŞİ MAYA, BULGUR, şalgam turpu, kara havuç ve tuzun fermantasyonu ile elde edilen fonksiyonel bir içecektir. Şalgam turpu hafif acımsı olan turp çeşidinden biridir. Fermentasyonu gerçekleştirecek şeker alkolleri denilen karbonhidrat çeşidinden çok zengin olduğu için şalgam suyunda kullanılır. Ülkemizde en fazla Adana başta olmak üzere Mersin, Antakya, İskenderun ve Kahramanmaraş'ta tüketilen şalgam suyunun tahmin edemeyeceğiniz kadar sağlık üzerine etkileri olduğunu biliyor musunuz? Şalgam suyunun; vücutta toksinlerin atılması, idrar söktürücü etkisi, böbrek taşı ile kumunun düşürülmesi, egzema iyileştirici ve akciğer broşlarını temizleme gibi faydaları literatürde görülüyor.

Şalgam Suyu Laktik Asitten Zengindir:

Laktik asit şalgam suyuna ekşi tadı verir. Laksik asit bağırsaklardaki pH'ı düzenleyerek birçok mineralin kolondan emilimini yani biyoyararlılığının arttırılmasında ve ritmik hareketin devamlılığı ile sindirimin boşalmasının hızlanmasına destek sağlamaktadır. Özellikle sindirimi uzun süren kırmızı et çeşitlerinin yanında şalgam içmek bağırsakta kırmızı etin pişirilmesine bağlı toksinlerinde temizlenmesini sağlamaktadır.

Şalgam Suyu Beta Karoten ve Antosiyanin İçerir:

Yapım aşamasında eklenen siyah havuç, şalgam suyunun beta karoten içeriğinin oldukça yüksek olmasını sağlar. Beta karoten kalp damar hastalıklarından korur, bağışıklık sistemini güçlendirir ve katarakt oluşumunu önler. Şalgam suyuna kırmızı rengi veren madde ise antosiyanindir. Antosiyanin bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli görev alan antioksidanlardan biridir. Kışın yemeklerinizin yanında günde 1 su bardağı kadar şalgam suyu tüketirseniz, hastalıklara yakalanmadan soğuk havaları geçirebilirsiniz.

Şalgam Suyu Vitamin ve Mineral Kaynağıdır:

Fermentasyona uğrayan bu sindirimi rahatlatıcı içecek B grubu vitaminlerini yüksek dozda içerir. Şalgam suyundaki B vitamin çeşitleri sinir sistemimizin dengeli çalışmasını sağlar. Bunun dışında A ve C vitaminleri ile, kalsiyum, magnezyum, demir, fosfor, kükürt ve iyot mineralleri açısından da iyi kaynaktır. Şalgam doğal antiseptik öğeler içerir ve karaciğer ile bağırsakların iç temizliğinde etkindir.

Şalgam Suyu Düşük Kalorilidir:

Zayıflama diyetlerinde neredeyse doyana kadar içilebilecek düşük kalorili antioksidan bombası niteliginde bir sıvı olduğunu hatırlatmalıyım. İki su bardağı kadar şalgam suyu yaklaşık 15 kaloridir. Acı süs biberi eklenirse fermentasyona acılı şalgam suyu elde edilir ve iştahsızlığın birebir ilacı gibi davranırken, acısız şalgam suyu kan şekerini dengeleyici etki gösterir. **hfg**

Şalgam suyu, zayıflama diyetlerinde neredeyse doyana kadar içilebilecek, düşük kalorili, antioksidan bombası niteliğinde bir içecektir!





"AKIL, RUH VE BEDEN BİR BÜTÜN OLUNCA DOYARSINIZ"

Bir diyetisyen, bir anne, bir yazar, bir uzman, bir girişimci, kilo problemi yaşamış bir kadın... "Doya Doya Zayıfla" ve "Hayallerin Defteri" kitaplarının yazarı Elvan Odabaşı ile konuştuk.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY

ŞU SIRALAR HAYATINI İKİ ŞEHİRE BÖLDÜ. Ankara'dan İstanbul'a sürekli seyahat ediyor. Sekiz ay önce İstanbul Nişantaşı'nda açtığı Formeo adlı restoranı için çalışıyor. Yoruluyor ama hayallerini gerçekleştirdiği için de mutlu oluyor. Eylül ayında çıkacak yeni kitabının hazırlıkları, Youtube kanalı çekimleri, sağlıklı mutfak workshopları derken zamanının çoğu mutfakta geçiyor... Elvan Odabaşı ile İstanbul'da buluştuk.

Her şeyden önce Elvan Odabaşı'nın şişmanlık hikayesini bilmenizde fayda var...

"Hikayem aslında iki yaşındayken buzdolabının içinde kalmam ile başladı. Yeni gelen kardeş travmasını buzdolabındaki sayısız çikolata ile çözmeye çalışırken kapağı üstüme kapanmış! Az daha çikolata yerken donarak ölüyormuşum! Çocukluğum kilo problemiyle geçti. Obez olmasam da yaşıtlarıma göre daha çok yediğim için hep daha kiloluydum. İlk diyetimi ortaokulda aşık olunca yaptım. Babamın kütüphanesinde bulduğum bir kitapta "5 günde 3 kilo" başlıklı bir diyet vardı.

Büyüme çağında bu kadar kısıtlı bir diyet yapmak tabii ki hataydı ama kısa sürede kaybettiğim kilolardan dolayı çok mutluydum. Verdiğim kilolar geri gelince diyetlerin arkası kesilmedi. Şok diyet yapıp ardından kendimi çikolata ile ödüllendirdim. Lise hayatım böyle geçti. Sonra bilinçli bir şekilde diyetisyenlik bölümünü tercih ettim. Üniversiteye 57 kilo başladım. Ancak ailemden ayrılınca yeniden travma yaşadım. Günde altı paket çikolata yiyordum. Üç ayda 80,4 kiloya çıktım. 1,5 ay tekrar çok ağır diyet ve egzersiz yaptım. 68 kiloya düştüm ama depresyona da girdim. Aynada gördüğüm Elvan'dan, yediklerimden, hayatımdan mutsuzdum. Daha ağır bir diyet yapmaya karar verdim. 24 gün çorba, meyve suyu, bazen de meyve ve domates yiyerek 50'li kilolara düştüm. Ağır bir depresyon yaşadım. Yapılan testlerde, depresyonuma anoreksik davranış bozukluğunun eşlik ettiği de belirlendi. O dönem yaklaşık 1,5 yıl tedavi aldım." Şu anda 62 kilo olan uzman diyetisyen Elvan Odabaşı, hikayesini anlatırken "Damdan düştüm ve damdan düşenlerin dilinden çok iyi anlıyorum" diyor. Kendisine merak ettiğimiz birkaç soruyu sorduk.

Konuya direkt olarak gireceğim; en basit haliyle 'doy-mu-yo-ruz!' Bu sorunu nasıl çözebiliriz?
Bir kere doymamamızın sebebi, hayattan doğru beslenmiyor olmamız. Akıl, ruh ve beden bütünlüğünü sağladığınızda doyarsınız. Bu durumu doğru yönetmek için sergiye, konsere, tiyatroya, sinemaya gidin. Dışarıdan sipariş vermek yerine mutfağa girip yemek hazırlayın. En güzel tabaklarınızı kullanın-tabakların ruhunuzu besleyecek desenleri olsun- ve masaya mutlaka bir çiçek koyun. Yemek yerken TV yerine müzik açın. Sofranın başında uzun sohbetler edin. Müziğin sesi konuştuklarınızın üstüne çıkmasın, fonda kalsın. Satırların iştahınızı yönettiğini unutmayın; daha çok okuyun. Aklınız okudukça doyacak ve ruhunuz midenizi sakinleştirecek...

Obezite küresel bir sorun. Ne söyleyebilirsiniz?
Evet. Hem obezite hem de neden olduğu hastalıklar, Türkiye'de ve dünyada hızla artıyor. Bulaşma hızı tarihte birçok hastalığı geçiyor. Türkiye için konuşursak, her 3 kişiden 1'i sorun yaşıyor. Ancak gıda ve ilaç sanayisini suçlayarak, gluteni, şekeri, gıda katkı maddelerini, GDO'yu suçlu ilan ederek bu süreci yönetemeyeceğimizin bilinmesi gerekiyor. TV'lerde ve dijital platformlarda reyting malzemesi olarak kullanılan bu konunun ilgili bakanlıklar tarafından kontrol altına alınması gerekiyor.

Beslenme konusu anneler için de büyük bir sorun. Çocuğunuz hamburger, çikolata ya da şekerleme diye tutturuyor mu?
Kızım Mavideniz 5,5 yaşında. Dönem dönem yemek istemediği yiyecekler olabiliyor. Asla ısrarcı yaklaşmıyorum. Sakin bir ses tonuyla ona sağlayayacağı faydaları hikayeleştirerek anlatıyorum. Hiçbir yiyeceğe karşı yasaklayıcı ya da korkutucu bir yaklaşım sergilemiyorum. Çikolata da yiyor hamburger de ama her zaman bir alternatif sunuyorum. Eğer bir şeyi çok yemek isterse diğer öğünü dengeliyoruz. Aileler şunu unutmasın; çocuk eline kaşığı aldıktan sonra artık yeme özgürlüğünü ilan etmiştir; saygı duyulmalı ve ısrarcı ya da kıyaslayıcı olunmamalı. Bu arada anne ve babalara market alışverişlerine çocuklarını dahil etmelerini öneriyorum. Haftada en az bir gün mutfağa beraber girip yemek yapsınlar. Birlikte sofra kurmanın çocukların yeme davranışı üzerinde pozitif etkisi var.

> "Bir kadının kendisini kilosu yüzünden mutsuz hissetmesine karşı aşırı hassasım. Bu konuda bir sosyal farkındalık projesi üzerine çalışıyorum."

Okuyucularımıza özellikle bilmeleri gereken bir tavsiye verir misiniz?
Aklınızı bilgiyle, ruhunuzu sevgiliyle, bedeninizi doğru besinle besleyin. O zaman hem bedeniniz hem de ruhunuz formda olacak. Yeme davranışınız, kilo yönetiminiz, hastalık ve beslenme ilişkiniz ile ilgili danışmanlık alacağınızda "gerçek" diyetisyenleri tercih edin. Görüşme odasında bir beslenme ve diyetetik bölümü mezunu olduğunu gösteren bir diploma olmalı. Özellikle de dijital dünyanın diyet oyunlarına kendinizi kaptırmayın. **hfg**

Elvan Odabaşı'nın olmazsa olmaz yiyecekleri


Enginar


Yumurta


Yoğurt


Bitter çikolata


Ekmek



AYIN STARI

Nazlı Bahar Keleser, 34



İkinci bahar!

Nazlı Bahar Keleser, ölümün eşiğinden döndükten sonra bir yılda sağlıklı bir şekilde 46 kilo verdi.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY


ÖNCE

GEÇTİĞİMİZ AY BAHAR İLE KAHVE İÇMEK İÇİN buluştuğumuzda üstünde babasının eşofmanı, 'Yakışıyor, biliyorum" dediği kapüşonlusu ve yüzünde kocaman bir gülümseme vardı. Çantasından kendi yaptığı protein toplarını çıkardığında, bu kez gülümseme sırası bendeydi. O, yaşadıklarını anlatırken bir taraftan dinleyip bir taraftan atıştırmalıkları süzdüğümü itiraf etmeliyim...

Neden 121 kilo oldun?
Aslında üniversitede çok kilolu değildim. Hastanede yiyecek içecek müdürü olduktan sonra işler değişti. Aşçılarımız vardı. Terfi alabilmek için sürekli hünerlerini sergilemeye çalışıyorlardı. "Müdürüm bugün bunu yaptım" deyip getiriyorlardı. Üç ondan, beş öbüründen derken beslenmem bozuldu. Yerin üç kat altında, küçücük bir ofisteydim. Hareket etme imkanım yoktu, sabah 7'de girip akşam 10'da çıkıyordum ve hastane olduğu için ortam çok gergindi. Bir de çok hırslıydım; bölge müdürü olmak istiyordum. Stresten sürekli bir şeyler yiyordum.

7/24 yiyormuş gibi konuşuyorsun...
Öyle de denebilir. Hastanede sorun bitmiyordu ve telefonum 7/24 çalıyordu. Uyuyamıyordum. Sabaha kadar dolapta ne varsa yiyordum. Bir çekmecem vardı, her gün çikolatayla dolup boşalıyordu. Asla tartılmıyordum. Bir gün hastanenin mutfağındaki kantara çıktığımda gördüm; 121 kiloydum!

Diyet denemedin mi?
Denedim. Hastanede her işe girene "Bana bir diyet yazar mısın?" diyordum. Onlar da 'üç zeytin' gibi şeyler yazıyordu. Ben akrep burcuyum. Çok disiplinliyimdir ama zorla hiçbir şey yapmam; direkt reddederim. Öyle de yaptım.

O halde zayıflamaya nasıl başladın?
İki yıl önce korkunç bir baş ağrısıyla hastaneye gittim. Acımı dindirecek bir ilaç beklerken, doktor "Bu normal bir ağrı değil, MR çektirmeniz gerek" deyince "Dolandırıcısınız; para almaya çalışıyorsunuz!" deyip eve döndüm. Ağrı, ertesi gün de geçmedi. Sonunda MR çektirdik. Sinirli, stresli ve kilo aldığım için mutsuzdum. Arkadaşlarımla ilişkilerim de bozulmuştu. Başımın bunlar yüzünden ağrıdığını düşünüyordum. Sonuç mu? Beynimde portakal büyüklüğünde tümör çıktı!

Bununla yeme isteğinin arasında ilişki olabilir mi?
Hayır, yokmuş. O bölüm, düşünce merkezi yani irademizi kullandığımız yermiş. İrademi kullanamıyormuşum. Bir şeyi yememem

BOY
169 cm

KİLO (ÖNCE)
121

KİLO (ŞİMDİ)
75

BEDEN (ÖNCE)
48

BEDEN (ŞİMDİ)
38

gerektiğini bilsem de umurumda değildi. Hastaneye gitmeseydim bir yıl ömrüm varmış.

Zayıflama sürecin nerede başlıyor?

Sanıyorum hayatımın tüm şansını ameliyatta kullandım. Yüzde 50 ihtimalle ölebilir, yüzde 40 ihtimalle hafızamı kaybedebilir ya da felç kalabilirdim. Ameliyatım mükemmel geçti. Hastaneden çıktıktan sonra işime geri döndüm. Ama beni işten çıkardılar ve hayatta tutunacak hiçbir şeyim kalmadı. Sürekli evdeydim, hastalıktan kurtulmuş ama eve tıkılmıştım. Her gün birkaç km yürümeye karar verdim. Maksat hava almaktı ama öyle olmadı. Her gün 30 km yürümeye başladım. Bacaklarım ağrımaya başladı. Ayaklarımın altı kan içindeydi. Derim yüzülüyor, soyuluyor, nasırlar oluyordu. Etrafımda beni destekleyenler de vardı, dalga geçenlerde... Alışveriş merkezlerinden birinde ZeroShot ürünlerini gördüm. O güne kadar çok zayıflama ilacı kullanmış, üç kilo verip beş kilo almıştım. ZeroShot'ı internetten araştırdıktan sonra bir hafta denedim. Bana ihtiyacım olan enerjiyi verip hedefime daha iyi odaklanmamı sağladı. Farkında olmadan "Bunu içip spora çıkacağım" diye kendime kodladım. Şubat'ta başlayıp Ağustos ayına geldiğimde tam 42 kilo vermiştim. İnanabiliyor musun, o zamanlar göbeğim dizimdeydi!

Peki beslenme problemini nasıl çözdün?

Bir diyetisyen arkadaşım bana çok yardımcı oldu. "Siz besinler konusunda her şeyi biliyorsunuz. Duygusal olarak bir şeyleri değiştirmeniz gerekiyor. Takip ediyorum; sinirlenince ya da mutsuz olduğunuz zamanlarda







yiyorsunuz. Diyet listelerini atıp normal bir şekilde beslenin. Takıldığınızda bana sorun" dedi. Sonraki birkaç ay bana bu şekilde destek oldu ve düzeni oturtmamı sağladı. Zaten kilo verdiğimi gördüğümde beslenmem tamamen oturdu. Artık yapabileceğim tercihleri çok iyi biliyorum. Olmazsa olmazlarım var. Kefirsiz bir gün geçirmiyorum. Her gün mutlaka meyve yiyorum. Kahvaltı yapmadan evden çıkmıyorum. İlle de "Salata yiyeceğim" demiyorum. Eğer annem bana göre bir şeyler pişirmemişse kendi yemeğimi yapıyorum. Kan testlerimi aksatmıyorum; doktorum "Saat gibisin!" diyor.

Aşırı kilo verenlerde sarkmalar oluyor. Sende var mı?

Benim annem de babam da eski tenisçi. "Yürüdüğüm için bacaklarım iyi ama kollarım sarkıyor" deyince babamla haftada üç gün tenis oynamaya başladık. Şınav, tenis, şınav, tenis derken kollarım da toparlandı. Bu arada aylar önce Instagram'da gezerken Nike Running Club ile tanıştım. Onlar sayesinde koşmaya başladım. Şu anda 75 kiloyum. İnceliyorum ama kilo vermiyorum. Üzerimdeki de babamın eşofmanı...

Henüz alışveriş yapmaya başlamadın mı?

Hayır, birkaç parça eşyam bana yetiyor. Kiloluyken anneme "Senin gibi 38 beden olsam her istediğimi alırdım" diyordum ama öyle olmadı. Artık kendimi beş liralık bir tişörtle bile mutlu hissedebiliyorum. Çünkü aynaya baktığımda sırıtmıyorum.

Hayatında başka ne değişti?

Daha önce hiç gülmüyordum; her şeyden önce gülmeyi öğrendim!

Neler yapıyorsun?

Yürüyorum, koşuyorum ve aktif bir şekilde tenis oynuyorum. Bundan sonra başkalarının mutlu olması için bir şeyler yapmak istiyorum. Yaşam koçu olmak için eğitimler aldım, almaya da devam ediyorum.

Nazlı Bahar Keleser, bu sayfada paylaştığımız hikayelerden birini okuduktan sonra bize ulaştı. Buluşup hikayesini dinledik. Siz de hikayenizi paylaşmak için bize ulaşın. Dinlemeye hazırız! Çünkü hayat bu, yolunuzu şaşırabilirsiniz ama kaybolmayın. hfg

10 şaşırtıcı bilgi

Bu sayı için araştırma yaparken birçok ilginç bilgiye rastladık...

1

Yarım bardak nar tanesi, günlük C vitamini ihtiyacınızın çeyreğini karşılar.

2

Krakerleri yemeyi bırakamamanızın sebebinin içerisindeki tuz olduğunu biliyor muydunuz?

3

Et vazgeçilmez değildir. Bitkisel gıdalar diyabete, obeziteye ve kalp rahatsızlıklarına karşı korur.

4

Hindistan cevizi yağında, sızma zeytinyağı gibi diğer yağlarda bulunan önemli besinler eksiktir.

5

Şalgam suyu, zayıflama diyetlerinde neredeyse doyana kadar içilebilecek düşük kalorili antioksidan bombası nitelikte bir sıvıdır...

6

Kilo vermeye mi çalışıyorsunuz? Açıklanamaz bir şekilde kilo almanızın sebebi hormonal dengesizlikler olabilir.

7

Araştırmacılar, tarçının kilo vermedeki etkisinin kan şekerini düşürebilme yeteneğinden kaynaklandığını belirtiyorlar.

8

Afiyetle kırın! Günde bir yumurta, yaşlı kişilerde beyin fonksiyonlarını destekliyor.

9

Okula gitmeden önce kahvaltı yapan çocuklar, derslerde daha kolay konstantre oluyor. Mısır gevreği de olsa, okula gitmeden çocuğunuzun midesine bir şeyler girmeli.

10

Sağlıklı beslenmede tatlının yeri olmadığına inananlardan mısınız? Sağlıklı yaşam menünüzde tatlı ve lezzetli tariflerimize yer açın!

CUCURMIN FORTE: PANAHI Y. et al. Investigation of the Efficacy of Adjunctive Therapy with Bioavailability-Boosted Curcuminoids in Major Depressive Disorder. PhytotherapyResearch, 2015, 29.1: 17-21. / BASNET, Purusotam; SKALKO-BASNET, Natasa. Curcumin: an anti-inflammatory molecule from a curryspice on the path to cancer treatment. Molecules, 2011, 16.6: 4567-4598. / NA, LiXin, et al. Curcuminoids Target Decreasing Serum Adipocyte-fatty Acid Binding Protein Levels in Their Glucose-lowering Effect in Patients with Type 2 Diabetes. Biomedical and Environmental Sciences, 2014, 11.27: 902-906. / PANAHI, Yunes, et al. Lipid-modifying effects of adjunctive therapy with curcuminoids–piperine combination in patients with metabolic syndrome: Results of a randomized controlled trial. Complementary therapies in medicine, 2014, 22.5: 851-857. / Shoba G. Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. PlantaMed. 1998 May;64(4):353-6. NAKAGAWA, Yasuaki, et al. Short-term effects of highly-bioavailable curcumin for treating knee osteoarthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled prospective study. Journal of OrthopaedicScience, 2014, 19.6: 933-939. / LANG, Alon, et al. Curcumin in combination with mesalamine induces remission in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis in a randomized controlled trial. Clinical Gastroenterology and Hepatology, 2015, 13.8: 1444-1449. / PULIKKOTIL, S. J.; NATH, S. Effects of curcumin on crevicular levels of IL-1β and CCL28 in experimental gingivitis. Australian dental journal, 2015, 60.3: 317-327. / HLAVAČKOVÁ, Livia, et al. Spice up the hypertension diet-curcumin and piperine prevent remodeling of aorta in experimental L-NAME induced hypertension. Nutrition&metabolism, 2011; 8:72. / ANTIGA, Emiliano, et al. Oral Curcumin (Meriva) Is Effective as an Adjuvant Treatment and Is Able to Reduce IL-22 Serum Levels in Patients with Psoriasis Vulgaris. BioMed Research International, 2015: 1-7. / KHAYAT, Samira, et al. Curcumin attenuates severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Complementary therapies in medicine, 2015, 23.3: 318-324. / HENDLER, Sheldon Saul; RORVIK, David M. PDR for nutritional supplements. Thomson Reuters, 2008:167-172./ MONTVALE, N. J.; FLEMING, T. PDR for herbal medicines. Medical Economics Company, 2000, 775-777. / CAO, Liping, et al. Effects of curcumin on antioxidative activities and cytokine production in Jian carp (Cyprinus carpio var. Jian) with CCl 4-induced liver damage. Fish & shellfish immunology, 2015, 43.1: 150-157.